

ACCOMPAGNER

une **victime** de

PERVERS **N**ARCISSIQUE

Comprendre l'emprise dont est
victime un proche et l'aider à guérir



Par l'auteure de la chaîne 
Myriam Pinon

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Accompagner une victime de pervers narcissique

Comprendre l'emprise dont est victime un
proche et l'aider à guérir

Myriam Pinon

Copyright © 2020 Myriam Pinon

Tous droits réservés.

ISBN : 9798651223459

Independently published

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

1 # Qui est le pervers narcissique ?

2 # PN grandiose ou introverti ?

a. Les pervers narcissiques grandioses

b. Les pervers narcissiques introvertis

3 # Qui sont les victimes ?

4 # Si vous voulez aider une victime, attention aux manipulations du pervers narcissique !

5 # Le cycle de la relation avec un pervers narcissique : le love bombing

6 # Le cycle de la relation avec un pervers narcissique : la mise sous emprise

7 # Le cycle de la relation avec un pervers narcissique : la dévaluation

8 # Le cycle de la relation avec un pervers narcissique : le rejet | Quand la victime rompt

9 # Le cycle de la relation avec un pervers narcissique : le rejet | Quand le pervers narcissique rompt

10 # Les tortures psychologiques qu'infligent le pervers narcissique à ses victimes

a. Les insultes, les humiliations, les violences

b. Le mensonge

c. Le lavage de cerveau et le gaslighting

d. La triangulation

e. Le déracinement / l'isolement

f. Le silence radio

11 # Le lien traumatique / syndrome de Stockholm

12 # Le stress post-traumatique

Conclusion

INTRODUCTION

Il y a beaucoup d'articles, de vidéos ou de ressources qui s'adressent aux victimes de pervers narcissiques. D'ailleurs j'en ai moi-même déjà produits quelques-uns et j'en ferai encore d'autres. Mais j'ai décidé de m'adresser plus particulièrement à l'entourage de la victime, pour faire comprendre à sa famille, ses amis et ceux qui la soutiennent ce qu'elle a vécu et quel est son quotidien.

Les victimes sont dans une confusion mentale telle, après des mois et des années d'abus narcissique, qu'après avoir mis une étiquette sur les agissements de leur bourreau, elles épluchent toutes les ressources possibles pour comprendre. Et surtout, pour mettre du sens dans une histoire qui n'en a pas eu !

Mais ce que j'ai remarqué, à cette étape, c'est qu'elles vont avoir du mal à vraiment faire comprendre à leur entourage la souffrance qu'elles ont subi.

Alors qu'elles vont avoir un besoin absolument viscéral d'être reconnues comme victime, elles vont être dans une quête de re-validation de leur personne par leur entourage et ça va être terrible pour elles de constater que personne ne les comprend.

Déjà, parce que les pervers narcissiques savent se fondre dans la société et réprimer leurs mauvais côtés en public. Donc comment faire comprendre à une maman, par exemple, que le gendre idéal qui a épousé sa fille est en réalité un sociopathe qui la maltraite au quotidien ?

En fait, pour savoir si une personne est perverse narcissique, ne la regardez pas elle, regardez sa victime. Elle, elle sait dissimuler sa vraie nature au plus grand nombre.

Par contre, sa victime va changer. De façon dramatique. Elle va perdre le sourire et sa joie de vivre. Elle va perdre ses buts, ses rêves, ses passions. Elle va perdre ses amis, sa famille. Son monde ne tournera plus qu'autour du PN.

Elle pourra arrêter de se maquiller ou de bien s'habiller pour éviter les crises de jalousies du pervers narcissique.

Vous allez la voir s'éteindre, même physiquement. Elle pourra maigrir ou grossir dramatiquement, selon sa réponse à la maltraitance.

Elle sera toujours en hyper-vigilance, à surveiller ce qu'elle dit, ce qu'elle fait, à qui elle parle, si ce qu'elle fait ou dit ne va pas faire rentrer son pervers narcissique dans une colère noire...

Ensuite, cette maltraitance est psychologique et non physique (parfois aussi physique d'ailleurs) donc par définition elle ne se voit pas, elle ne laisse pas de traces apparentes. Et pourtant, après une relation avec un pervers narcissique, le psychisme d'une victime est totalement brisé, vous pouvez considérer qu'il est entièrement en miette.

Donc non, ce n'est pas une simple peine de cœur après une histoire un peu trop passionnelle. La victime a subi une destruction psychologique méthodique et délibérée.

La personne dont elle était amoureuse et dont elle était la plus proche, au quotidien, qui lui était la plus chère, avec qui elle partageait une intimité exceptionnelle (à ce qu'elle croyait), avait en réalité comme unique but que de la priver de bonheur.

C'est tellement difficile à croire pour vous, l'entourage de la victime, vous qui cherchez à l'aider à partir ou à guérir qu'il m'a semblé

important d'essayer de vous expliquer ce qui a pu se passer dans ce « couple ».

Vous allez comprendre que tout ce que votre ami/enfant/parent vous a raconté, qui vous a semblé tellement incroyable, ça n'est pas spécifique à sa situation.

Et surtout, ça n'est pas exagéré ! Tous les pervers narcissiques sont coulés dans le même moule, tous les abus narcissiques se ressemblent, même s'il y a bien-sûr quelques variantes.

J'ai donc décidé de vous emmener en immersion dans le monde aussi cruel que fantasmagorique du pervers narcissique. Mon but, c'est bien sûr de vous expliquer, intellectuellement, les mécanismes qui se sont joués dans cette arnaque sentimentale. Mais surtout, surtout, c'est de vous faire ressentir l'inexplicable, l'inacceptable. La violence des agressions mais également le vide intérieur, le puit sans fond que devient le cœur de la victime, une fois la destruction narcissique accomplie.

Non seulement vous saurez mieux l'aider en comprenant de plus près ce qu'elle vit ou ce qu'elle a vécu, mais en plus vous aurez un réel rôle pour l'aider à court-circuiter la reprogrammation mentale qu'elle a subi.

Alors, oui, j'ai bien dit « reprogrammation mentale » ! Parce que non, cette personne que vous connaissez, elle n'est pas folle, elle n'est pas trop fragile, trop sensible, elle n'est pas « faible » parce qu'elle a cédé à la mise sous emprise.

Elle a subi une armada de techniques de manipulation mentale surpuissantes contre lesquelles elle n'avait aucune chance.

Aucune personne saine d'esprit ne pourrait adhérer sciemment au système pervers et délirant que le pervers narcissique impose à sa

victime (à moins qu'elle ne soit elle-même perverse, auquel cas on se retrouve dans une sorte de folie à deux).

Elle a d'abord été brisée puis a subi une reprogrammation mentale digne des sectes.

Et cette reprogrammation mentale, il faudra des mois voire des années pour la déconstruire entièrement. Vous pouvez l'aider en lui remontrant au quotidien ce qu'est une relation et des liens sains. Et pointer du doigt de façon factuelle les dysfonctionnements et les manipulations.

Et elle a besoin de toute votre soutien ! Pendant la relation mais également encore très longtemps après la rupture, car il faut très longtemps pour se remettre d'abus narcissiques.

Et le désespoir est tel que des victimes se suicident, donc comme je le disais, ce n'est pas une simple peine de cœur, ne prenez jamais sa souffrance à la légère.

Et ne relâchez jamais votre vigilance parce qu'il faudra un long chemin de guérison avant qu'elle ne soit tirée d'affaire.

Si vous êtes une victime et que vous souhaitez faire comprendre à votre entourage votre enfer, vous avez choisi le bon livre ! N'hésitez pas à me remonter vos remarques (myriam@jetrouvelebon.fr) si vous pensez qu'il manque des éléments pédagogiques importants.

Je vais parler de pervers narcissiques hommes et de victimes femmes par facilité, mais ça peut tout à fait être l'inverse, il y a aussi beaucoup de victimes hommes. Comme les techniques de manipulation sont les mêmes, à quelques détails près, les informations que je vais vous donner restent valables pour les femmes PN.

Je vais essentiellement parler de relations amoureuses, parce que c'est ma spécialité, mais on peut bien sûr également être victime de pervers narcissique dans un contexte professionnel, amical, familial...

Et dans ce cas les dégâts sont aussi importants.

1 # QUI EST LE PERVERS NARCISSIQUE ?

Dans le premier chapitre, nous allons dresser le portrait du pervers narcissique et vous allez voir qu'il n'a rien à voir avec la personne que vous pensiez connaître !

Non, le gendre idéal que vous a présenté votre fille n'existe pas.

Votre pote de soirée qui est tellement cool et sympa, il n'existe pas.

Votre collègue qui passe son temps à rendre des services à tout le monde, il n'existe pas non plus.

Chez le pervers narcissique, tout est du fake ! Sa gentillesse, sa bienveillance, ses grandes déclarations, tout est mensonge.

Vous pensez le connaître ? Il porte un masque et il s'adapte aux attentes de ses interlocuteurs. C'est-à-dire qu'avec vous, il ne sera pas la même personne qu'avec votre voisin par exemple.

Et à celle qu'il aura choisi comme compagne, ou plutôt comme victime, il va faire vivre l'enfer sur terre.

Mais qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez lui dans ce cas ? La perversion narcissique, c'est ce que l'on appelle une psychose blanche, c'est-à-dire qu'elle n'a pas de symptômes extérieurs.

Mais oui, j'ai bien parlé de psychose, le pervers narcissique a la structure mentale d'un fou.

Mais pour ne pas sombrer dans cette folie, il va la transférer en rendant sa victime folle à sa place. C'est comme ça qu'il arrive aussi

bien à faire illusion en société.

Pour ce faire, il possède tout un arsenal de manipulations mentales car l'une des principales caractéristiques d'un pervers narcissique, c'est d'être un manipulateur-né.

Et plus il avance en âge et plus il maîtrise ces techniques à la perfection car il a pu les tester et les perfectionner sur de nombreuses victimes.

Pour en arriver là, il a lui-même été victime d'abus narcissiques. Soit qu'il ait été maltraité dans son enfance par l'un de ses parents ou les deux ou au contraire qu'il ait été traité en enfant-roi.

Dans les deux cas, il a été traité en objet.

Il a eu pour obligation, pour exister ou pour survivre, de se conformer à ce que l'on attendait qu'il soit. C'est ce qui explique qu'au lieu de développer une personnalité, il a appris à jouer sans cesse un rôle.

C'est ce qu'on appelle le « faux-self » (le faux soi-même).

Sa vraie personnalité, il a choisi de la faire taire, de l'enfouir complètement et à jamais parce qu'elle est trop liée à la souffrance qu'il a subie. Vous ne saurez donc jamais qui il est, car il n'est personne en réalité. Il ne s'est jamais construit.

Il est la personne qu'il faut qu'il soit pour arriver à ses fins à un instant T.

Et c'est un être torturé, qui est profondément aigri, en souffrance permanente. Qui critique tout et tout le monde.

Qui sourit peu, et jamais sincèrement. Si vous regardez des photos de lui, il sourit de la bouche mais pas des yeux.

Il n'a pas d'humour ou c'est un humour noir, cassant, plein de sarcasmes.

C'est quelqu'un qui n'a pas d'empathie, pas de remords et surtout : il n'a pas de sentiments, à part la colère, la jalousie, le ressentiment, donc des sentiments très négatifs. Il considère que tout lui est dû et ses actes sont dictés par son sens du grandiose. Il a pour habitude d'exploiter les autres.

Son développement émotionnel s'est arrêté à une étape de la petite enfance qui ne lui a pas permis de développer d'affect.

Donc quoi que vous ayez pu l'entendre dire au sujet de l'amour qu'il avait pour sa victime, gardez bien en tête que c'est faux. Il est structurellement incapable d'aimer qui que ce soit. Et même pas lui-même d'ailleurs.

Selon l'excellente formule de Geneviève Schmidt, un pervers narcissique c'est une personne dont l'âge émotionnel est celui d'un enfant de 4/5 ans, avec le pouvoir de nuisance d'un adulte. Et elle rajoute, avec le comportement d'un pré-adolescent.

Il est sadique, il aime faire souffrir et il se nourrit même de la souffrance des autres. C'est vital pour lui, c'est son fioul, c'est ce qui lui fournit son énergie vitale et compense son vide intérieur. Tout simplement parce qu'il se hait, il n'a pas confiance en lui alors il se nourrit de l'admiration et de l'adoration des autres.

Pour ce faire, il les met sous emprise. Et s'il n'a plus cette source de nourriture narcissique, il est confronté à son néant interne et ça, il ne le supporte pas.

Il craint l'absence de sources d'approvisionnement narcissique comme un vampire craint la lumière. C'est pour ça qu'un pervers narcissique n'est jamais célibataire et qu'il a généralement plusieurs

relations en même temps, pour éviter de se retrouver seul. Sans quoi il peut tomber en dépression (ou plutôt en décompensation, comme on dit dans ce cas).

2 # PN GRANDIOSE OU INTROVERTI ?

Nous avons donc vu qui était en réalité, au fond de lui, le pervers narcissique. Mais vous qui l'avez connu de façon superficielle ou qui pensez le connaître, vous avez dû être vraiment surpris.

Parce que vous, ce que vous voyez de lui, c'est un être charmant, séduisant, bienveillant, chaleureux, toujours un petit mot pour rire, qui rend des services à tout le monde...

Parce qu'étrangement, bien qu'ils soient des sociopathes, ils savent feindre une certaine normalité et se fondre en société.

Enfin si vous y regardez d'un petit peu plus près, si vous arrêtez d'écouter leurs mots et que vous vous penchez sur leurs actes, vous pourrez vous rendre compte qu'autour d'eux flotte une odeur de soufre.

Des drames, des rumeurs, des anciennes amoureuses qu'ils qualifient de « folles » et qui font des crises d'hystérie en public. Beaucoup d'instabilité aussi, par exemple ils vont changer régulièrement d'entourage, de copines, fréquenter un groupe de personnes puis s'éloigner... quand leur vraie personnalité commence à être percée à jour.

Au sujet des pervers narcissiques, il y a quelque chose d'absolument incroyable, c'est qu'ils agissent tous à peu près de la même manière. Ils utilisent les mêmes manipulations, vont répondre et réagir de la même manière aux mêmes stimuli, et ils vont tous agir selon le même mode de pensée.

J'ai lu une blague d'une victime à leur sujet, malheureusement je ne me souviens plus où, mais elle est très drôle et tellement juste !

C'est que c'est comme s'ils avaient tous été formés et qu'ils étaient tous diplômés d'une sorte de Poudlard pour les pervers narcissiques !

Parce que lorsqu'une victime lit un témoignage d'une autre victime, son premier réflexe c'est de penser qu'elles ont connu la même personne...

Et c'est une remarque que l'on voit tellement souvent sur les forums et ces personnes sont tellement persuadées d'avoir côtoyé le même bourreau, qu'elles ont du mal à y croire lorsqu'elles comprennent que ce n'est pas le cas !

Mais il y a cependant des différences, il existe des typologies de PN. Je ne vais pas m'attarder sur chacune d'entre elles. Certains en dénombre 5, d'autres 7, il existe toute une littérature sur le sujet qui peut résonner aux yeux d'une victime qui cherche à comprendre son cas spécifique.

Mais je tenais quand même à m'attarder sur deux d'entre elles, car selon moi toutes les autres catégories découlent de leurs caractéristiques. En plus, elles sont à l'opposé dans leur manifestation, ce qui pourrait induire en erreur quiconque cherche à comprendre : le « grandiose » est probablement celui que l'on croise le plus souvent alors que « l'introverti », lui, avance au contraire à pas feutrés.

a. Les pervers narcissiques grandioses

Les pervers narcissiques les plus faciles à déceler, une fois que l'on connaît la pathologie en tout cas, ce sont ceux que l'on nomme les PN « grandioses ».

Ce sont ceux qui sont très ouvertement narcissiques, très dans le « moi je », égoïstes, qui font très attention à leur apparence.

Ils adorent se faire valoir, se mettre en couple avec des femmes trophées, se prendre en photo et publier les moindres de leurs faits et gestes sur Instagram...

Si vous pensez pour autant qu'ils s'aiment, détrompez-vous, ils n'ont aucune confiance en eux et ils ne s'aiment pas.

Ils vont être plutôt très à l'aise en société, disons plutôt très bien adaptés, ils savent « faire semblant » d'être normal. Du coup on dira qu'ils sont un peu excentriques mais sans pour autant que cela n'interroge leur santé mentale.

Ils sont d'ailleurs très appréciés parce qu'ils sont de bonne compagnie et ce sont des personnes qui seront très recherchées, très invitées dans les différents cercles. Toujours là pour mettre l'ambiance.

D'ailleurs on ne voit qu'eux, quand ils sont là ils font tout pour tirer la couverture à eux et accaparer l'attention.

Et ils savent s'entourer de personnes populaires. Ils vont être très exigeants sur le choix de leur proie n°1, ils vont vouloir que les autres hommes ou femmes l'envient.

b. Les pervers narcissiques introvertis

Mais on a également la version un peu plus sournoise du pervers narcissiques, ce sont les pervers narcissiques introvertis. Eux sont beaucoup plus « timides », on les qualifie même d'ailleurs de PN « vulnérables ».

Ils sont très passifs-agressifs, envieux des autres, avec un fort sentiment d'infériorité. Du coup ils sont toujours en train de se plaindre, ce sont des éternelles victimes et rien n'est jamais de leur faute. Caliméro n'a pas fait mieux...

Ils ont aussi une forte propension à la déviance sexuelle, ce qui peut entraîner des drames parce qu'ils ne respectent pas les limites de l'autre. Il y a beaucoup de problèmes d'abus sexuels avec les pervers narcissiques, qui sont d'ailleurs difficilement reconnus comme tels par les victimes tant qu'elles sont sous emprise.

Ils vont être beaucoup moins adaptés socialement que leurs petits amis grandioses et beaucoup moins appréciés également. Ce ne sont pas des gens populaires.

Leur sociopathie est plus visible ou du moins, ils ont moins de charme pour la dissimuler. Ça « passera moins bien ».

Parce que là où le grandiose cherche à séduire tout et tout le monde, l'introverti se focalisera sur les proies potentielles et se désintéressera de tout ce qu'il y a autour.

Il ne fera aucun effort par exemple pour entretenir des liens « d'amitié » sur le long terme, sauf si les personnes lui sont directement et ouvertement utiles à l'instant T. Du coup il se fait griller assez vite par manque d'habilité sociale.

L'autre particularité des introvertis, c'est qu'ils vont beaucoup rechercher comme proie n°1 un ou une autre pervers(e) narcissique.

Et il en est de même dans leurs relations « amicales », ils vont se placer sous une sorte de domination d'un pervers narcissique grandiose. Ou à défaut d'un mâle alpha par exemple.

En général, autour d'un pervers narcissique grandiose, vous avez un ou plusieurs introvertis qui gravitent et qui profitent de sa popularité pour obtenir des faveurs.

Beaucoup pensent que deux PN ne peuvent pas s'entendre mais quand ils sont de deux types différents, ils peuvent être très complices. Ils profitent les uns des autres en bonne intelligence. Parfois, ça se chamaille, ça se prend le bec mais au final, tant qu'ils ont des intérêts communs, ils oublient les rancœurs en moins de trois secondes.

Et surtout et ça c'est très important, ils n'ont pas à se justifier entre eux sur l'absence de moralité de leurs actes... Quel soulagement ça doit être pour eux ! Ils s'écrivent beaucoup pour se tenir au courant de l'avancée de leurs "conquêtes".

Oui c'est un peu flippant, c'est un peu un nid de guêpe ou une meute de loup et je vous conseille de vous tenir à distance respectable pour éviter les ennuis. Parce que dans le sillage d'une meute de pervers narcissique, il y aura toujours des problèmes et des drames.

Des grandioses ou des introvertis, qui sont les plus dangereux ?
Je ne saurai vous le dire, parce que les deux sont redoutables et détruisent tout autant leurs proies. Mais disons que l'introverti avance plus masqué, donc on ne le soupçonne pas, mais en même temps c'est quelqu'un qui n'est pas trop apprécié. Donc la victime pourra trouver du soutien et des appuis autour d'elle après la rupture.

Alors que le grandiose, après avoir détruit sa proie, s'arrangera ensuite pour orchestrer sa mort sociale et monter tout le monde contre elle. Et ce sera une épreuve de plus psychologiquement pour la victime.

Par contre le grandiose sera moins ouvertement méchant et sadique avec sa victime, parce qu'il craint plus le jugement de la société.

Mais ça ne veut pas dire qu'il ne va pas faire souffrir la victime. Il aura beaucoup recours à des techniques de manipulation mentale comme le gaslighting, dont on reparlera plus en détail, pour induire la confusion mentale de la victime sans qu'elle ne comprenne vraiment ce qui lui arrive.

3 # QUI SONT LES VICTIMES ?

Vous avez peut-être été étonnés de mon choix de vocabulaire. J'utilise les termes de « victimes », « proies », « bourreau » de façon systématique. Vous trouvez peut-être cela exagéré.

D'ailleurs, les premières à trouver ce vocabulaire exagéré, ce sont les victimes elles-mêmes ! Il leur faut déjà un sacré recul par rapport à la relation avant de comprendre qu'elles sont des « victimes ».

Et pourtant, elles ont bel et bien subi, et parfois sur une période très longue, une torture psychologique continue.

Mais comme elles souffrent de ce que l'on nomme le syndrome de Stockholm, dont je parlerai plus en détail dans le 11^{ème} chapitre, elles sont dans une telle confusion mentale qu'elles pensent que leur PN les aime et leur veut du bien.

Donc oui, je persiste et je signe, ce sont bien des proies et des victimes d'un prédateur sociopathe.

Alors, qui peut être victime ?

Et bien... Absolument tout le monde ! Le pervers narcissique n'a aucun type physique, intellectuel ou moral. La personnalité, les qualités ou les valeurs d'une personne, il s'en tape et c'est littéralement le cadet de ses soucis.

Ce qui l'intéresse, c'est de trouver une source d'approvisionnement narcissique. C'est-à-dire, de mettre l'autre sous emprise et en dépendance affective, pour qu'elle reste en adoration devant lui le plus longtemps possible et nourrisse ainsi son mal-être intérieur.

Donc, pour être plus précise, il va pouvoir choisir n'importe quelle personne, du moment qu'elle soit réceptive à la mise sous emprise.

Et il est absolument effarant de voir un PN passer sans transition d'une brune à une blonde, d'une idiote à une intello, d'une bombe à une moche, d'une grande suédoise à une petite black... Peu importe la personne !

Et les qualifier de prédateur n'est pas exagéré quand on prend en compte l'attrait que va avoir pour eux une proie prête à céder, mais qui résiste. Ça va les rendre fou, comme un chat qui joue avec une souris avant de la tuer. Les femmes mariées, les femmes qu'ils n'arrivent pas à avoir pour une raison X ou Y, les femmes perverses qui vont les allumer sans vouloir aller plus loin... ça va déclencher en eux un intérêt et une idéalisation totalement exagérés...

Les proies des pervers narcissiques sont des objets de prédation, leur niveau d'intérêt à ses yeux va grandement être décidé par la "résistance" relative qu'elle leur oppose.

Mais ils auront toujours plusieurs proies en même temps de toute façon, une proie principale et des proies secondaires, donc ça ne les empêchera pas de varier les plaisirs avec toutes les typologies de personnes possibles et inimaginables... Ils vont être dans la quête permanente et compulsive de nouvelles proies, quel que soit leur degré d'engagement dans une autre relation.

Et pour eux, cette proie, elle n'est pas une personne. Elle est un objet, elle a une utilité, celle d'être la source d'approvisionnement narcissique nécessaire à maintenir en vie leur égo défaillant.

Il n'est pas amoureux d'elle, il ne l'aime pas, il se sert d'elle. Elle pourra d'ailleurs être remplacée définitivement, sans aucun remord, en moins de 24h, s'il trouve une « meilleure source d'approvisionnement narcissique » ou s'il se lasse (et ils se lassent facilement).

Y compris les proies n°1, dont il prétend pourtant être fou amoureux.

Et c'est vraiment surprenant de les voir pleurer, supplier leur proie pour qu'elles ne le quittent pas et le lendemain... s'exhiber fièrement avec une nouvelle victime dont ils sont, soi-disant, « fous amoureux ».

Je sais que beaucoup d'ex-victimes se consolent en se disant qu'elles ont été choisies parce qu'elles étaient solaires, généreuses, spéciales et autres mais malheureusement, il n'y a aucun de ces critères qui n'entre en ligne de compte.

D'ailleurs, comme je vous l'ai dit, un PN peut se mettre en couple avec une PN, qui n'est, vous l'avez compris, pas nécessairement quelqu'un de bien !

En revanche, c'est vrai que les pervers narcissiques vont facilement se mettre en couple avec des hypersensibles ou des surdoués. Beaucoup de sources soulignent la prévalence de ce type de couples.

Mais c'est plutôt que ces personnes vont avoir déjà, une forte capacité de résilience, c'est-à-dire que leur capacité à récupérer psychologiquement de micro-traumatismes ou d'atteintes psychologiques va être très élevée.

Lorsque sa victime s'écroule psychologiquement, lorsqu'il en a tiré toute l'énergie disponible, tout le fioul narcissique disponible, alors le pervers narcissique va s'en lasser et s'en séparer. Il aime le challenge, l'affrontement, le drame.

Donc il faut une grande force psychologique pour survivre à ce type de relation sur le long terme, ça c'est un fait.

Elles vont avoir aussi beaucoup de générosité lorsqu'il s'agit de pardonner. Parce qu'il va y avoir, déjà, beaucoup de « disputes » (enclenchées par le PN) et de réconciliations, et ensuite beaucoup de « fautes ». Des infidélités, des petites trahisons, des mensonges...

Et ensuite, les surdoués et les hypersensibles, ce sont des personnes qui ont une vision de l'amour très haute. La relation fusionnelle qui est instaurée par le PN correspond à leur idéal, et elles vont rester bloquées dans leur tête sur la période de love bombing, durant laquelle le pervers narcissique leur promettait monts et merveilles.

Ça va être très difficile pour elles de comprendre que cette période n'a jamais authentiquement existé et ne reviendra jamais.

Et surtout, les surdoués notamment, de par leur type de personnalité, vont avoir une réelle difficulté à s'imposer et à poser des limites face aux insultes, aux rabaissements et aux humiliations. Donc, aux abus narcissiques.

Parce que OK, on devient rapidement accro au pervers narcissique, mais quand même, il y a ces premières fois, les premiers abus, les premières humiliations, qu'une personne qui s'aime et se respecte vraiment n'aurait pas laissé passer.

En fait, le pervers narcissique et sa victime se sont construits sur les mêmes failles narcissiques, ils manquent tous les deux cruellement de confiance en eux. Et ils sont tous les deux des dépendants affectifs.

Et ce qui est très spécial dans les relations entre la victime et le pervers narcissique, c'est que donc, comme je vous l'ai dit, pour lui elle n'est pas une personne. Il ne la conçoit pas comme un être extérieur à lui.

Pour lui, elle est un prolongement de lui-même, et c'est aussi pour ça qu'il instaure une relation fusionnelle et qu'il considère qu'il a le pouvoir de vie ou de mort sur elle.

Il y a un autre point crucial qui fait qu'une proie va succomber à l'emprise, c'est qu'ils s'attaquent souvent à des personnes qui sont dans une espèce de fragilité, qui peut être temporaire d'ailleurs.

Elle peut avoir perdu son travail, elle peut avoir divorcé, avoir connu un deuil ou un changement de vie, être célibataire depuis un long moment... Bref, un pervers narcissique aura quand même plus de mal à faire craquer quelqu'un qui est parfaitement au top dans sa vie.

Ils aiment s'attaquer aux gazelles blessées... C'est même parfois triste de voir l'élément déclencheur, qui fait craquer les victimes. Une petite attention, un bouquet de fleur, une écoute attentive... Au fond, pas grand-chose ! Et les voilà qui tombent dans les griffes du monstre, parce qu'elles ont un besoin viscéral de se sentir spéciales...

4 # SI VOUS VOULEZ AIDER UNE VICTIME, ATTENTION AUX MANIPULATIONS DU PERVERS NARCISSIQUE !

Vous avez tellement de mal à croire ce que vous a raconté la victime dont vous êtes proches...

Vous avez même pensé par moments : « Mais et si cela venait d'elle ? Après tout, elle n'est jamais contente, elle en demande peut-être trop ? Aucun couple n'est parfait et il a l'air tellement amoureux d'elle ! ».

En fait, lorsqu'un pervers narcissique entre dans l'arène, vous devez apprendre à ne plus écouter ses mots. C'est un virtuose de la manipulation, doublé d'un mythomane en plus.

Vous devez considérer uniquement ses actes. Et encore, pas ceux que vous voyez mais ceux que vous raconte la victime, l'histoire des tortures psychologiques secrètes.

Et je vais même aller plus loin. Et là vous pouvez commencer à flipper. Moi-même qui connaît par cœur leurs tours et les techniques de manipulation qu'ils emploient, qui sait qui ils sont, ce dont ils sont capables, qui sait les détecter et les reconnaître (en règle générale) et qui les traite en conséquence (pas de complaisance), il m'arrive encore de me laisser attendrir.

Je vais peut-être vous sembler un peu parano mais garder un pervers narcissique dans son entourage c'est comme, pour reprendre l'analogie avec les vampires, c'est comme inviter un vampire à rentrer dans votre maison.

Parce que le signe majeur que vous êtes en présence d'un pervers narcissique, qui est absolument intangible d'ailleurs, c'est qu'en sa présence il va toujours se passer des drames, des choses délirantes, il va toujours y avoir des problèmes.

Ils aiment, par exemple, foutre la merde, monter les personnes les unes contre les autres.

C'est aussi un signe invisible mais ça crée dans le temps une accumulation de petits drames dans leur entourage, qu'ils attisent ni vu ni connu au maximum.

Il y aura toujours quelque chose en préparation, ils n'aiment pas quand tout est calme, ils ont besoin d'un environnement conflictuel.

Et d'ailleurs, l'un des autres signes surprenant que vous êtes en présence d'un pervers narcissique, c'est que lorsqu'il n'est pas là, tout le monde parle de lui.

Alors oui, souvent, ils sont charismatiques donc ils attirent l'attention. Mais c'est aussi parce qu'ils ont des comportements qui ne sont pas adaptés. C'est souvent très subtil d'ailleurs, on ne saurait pas mettre le doigt sur ce qui cloche, mais inconsciemment on n'est pas à l'aise.

Ils vont choquer, ils vont aller trop loin, les gens vont devoir beaucoup fermer les yeux sur leurs attitudes... L'entourage est le premier à lui pardonner ces petites entorses à la morale. Tant qu'il ne leur fait pas de mal...

En fait, il y a tellement d'histoires délirantes autour des pervers narcissiques, parce qu'à un moment ou à un autre, ils n'arrivent plus à dissimuler leur folie.

Leur absence de morale et de remords va forcément finir par alerter l'opinion. Et c'est pour ça qu'ils sont régulièrement dans l'obligation

de changer leur entourage, parce qu'ils finissent toujours par se trahir.

Mais en tout cas, pour réellement aider une victime, vous allez devoir faire un réel effort pour ne pas tomber sous ses sortilèges. J'utilise sciemment ce mot parce que des fois, ils sont tellement forts pour embobiner les gens qu'on se demande s'ils ne les ont pas hypnotisés.

Alors, que la victime croit tout ce qu'il dit parce qu'elle souffre du syndrome de Stockholm, c'est on ne peut plus naturel. Mais vous, vous devez la sortir de là alors vous allez devoir être un roc ! Vous boucher les oreilles, ne pas écouter ses numéros de charmes, parce que tout est du fake.

Essayez d'être comme un héros de la mythologie, comme Ulysse qui se met des boules de cire dans les oreilles pour ne pas entendre le chant des sirènes !

Vous ne devez pas vous fier à sa belle enveloppe, à son charisme, à sa fausse bienveillance ou sa gentillesse. Tout est faux. Il porte un masque. Tout ce qui est à l'intérieur est pourri, mauvais et sale.

Si son apparence extérieure reflétait ce qu'il est à l'intérieur, vous vous enfuiriez en courant parce que c'est un monstre très très très moche !

Cette personne qu'il a choisie comme victime, il s'en tape, il prend son pied à la détruire, ça lui fait du bien, ça le soulage, et il a bien l'intention de continuer jusqu'à ce qu'il se lasse d'elle !

Alors s'il peut vous entuber pour que vous l'aidiez à ce que ça continue, il n'aura aucun scrupule à le faire.

Donc restez insensibles à ses manipulations, à toutes ses manipulations, il n'ira pas de main morte pour arriver à ses fins et

gardez bien en tête qu'il a des dizaines d'années d'expérience de la manipulation mentale.

Donc, il sera toujours plus fort que vous là-dedans ! Retourner ses propres armes contre lui ne marchera jamais.

Alors soyez fort, on compte sur vous et vous pouvez vraiment être là pour aider la victime !

5 # LE CYCLE DE LA RELATION AVEC UN PERVERS NARCISSIQUE : LE LOVE BOMBING

Nous allons désormais parler du cycle inévitable de la relation avec un pervers narcissique : le love bombing, la mise sous emprise, la dévaluation et le rejet.

C'est un schéma systématique et inexorable.

On commence par le love bombing !

Le love bombing, c'est LA principale raison pour laquelle les victimes restent dans une relation avec un pervers narcissique. Alors que rien ne va.

C'est la phase de séduction. Et vous qui êtes en train de vous demander comment la victime a pu tomber amoureuse d'un homme qui la maltraite...

Et bien c'est tout simplement parce qu'il n'en a pas toujours été ainsi.

Au début, pendant le love bombing ou lune de miel, le pervers narcissique était tout simplement le prince charmant ! L'homme idéal ! L'âme-sœur ! La flamme jumelle !

Pour ferrer sa proie, voilà comment il procède : d'abord il lance des hameçons en direction de tout le monde. Homme et femme d'ailleurs, il n'y a pas que dans le cadre d'une relation amoureuse qu'il peut trouver une source d'approvisionnement narcissique.

Il essaie réellement avec tout le monde, c'est un peu effarant ! Mais ça ne prend pas du tout avec tout le monde. Il y a même énormément de gens qui sentent inconsciemment l'entourloupe. Et puis ce ne sont pas tous des Apollons, les pervers narcissiques ! ;)

Alors quand il sent qu'il a une prise, que cette personne peut être sensible à la mise sous emprise, il va se concentrer sur cette proie potentielle.

Donc, première étape, il va essayer de connaître très profondément la personne.

Pour ce faire, il va lui poser beaucoup de questions très intimes. Il va la faire parler. Il va « monter des dossiers ». Il va l'inciter à parler de ce qu'elle a de plus cher, des valeurs qui l'animent.

Mais également de ses peurs, de ses faiblesses et de ses traumatismes. Et ça, il va s'en servir !

A ce sujet-là, je voulais vous raconter une petite anecdote qui m'est arrivée. J'ai rencontré il y a quelques années une perverse narcissique qui a tenté de me mettre sous emprise. Et le jour où je l'ai rencontrée, on a été boire un verre et elle m'a demandé « texto » que je lui parle de mes traumatismes. Et bizarrement, je lui ai parlé, alors que je ne la connaissais ni d'Eve ni d'Adam, de choses dont je n'avais jamais parlé à personne et dont je n'ai plus jamais reparlé à personne depuis d'ailleurs.

J'ai rencontré plusieurs autres pervers narcissiques depuis, aucun n'a été aussi direct et peu subtil mais dans l'ensemble, de façon plus détournée, on en revient au même. C'est ce type d'informations qu'ils recherchent.

Le fait de parler de choses aussi profondes et intimes va créer un fort lien émotionnel.

D'ailleurs, si vous suivez mes vidéos sur la séduction, là je viens de vous donner la formule magique pour faire tomber une personne amoureuse de vous ! Mais chut, ne le répétez à personne !

Et concrètement, ce lien émotionnel que créent les pervers narcissiques en quelques semaines, qui est complètement artificiel d'ailleurs puisqu'il n'existe que d'un côté, très peu de gens savent le créer, même en 10 ans de relation.

Et ça on en parle très peu dans la littérature sur les PN mais c'est une raison pour laquelle les victimes ne peuvent pas partir. Parce que comment quitter quelqu'un avec qui on partage une telle intimité, qui nous connaît mieux que personne ne nous connaîtra jamais, mieux que nos parents même ?

Comme je vous l'ai dit, le pervers narcissique instaure une relation fusionnelle, parce qu'il n'a pas conscience de l'altérité. Ça n'est pas du tout par passion ou par amour pour la victime. Pour lui, elle est une extension de lui-même, il ne la différencie pas de lui.

Donc, il va interroger la victime pour tout connaître de ce qu'il y a de plus profond en elle. Et il va s'en servir d'abord pour la séduire (et en deuxième étape : pour la détruire).

C'est un fin psychologue, la connaissance intime de l'autre c'est son arme pour la manipuler efficacement.

Il va se faire passer pour l'homme idéal, tout simplement en répondant à toutes les attentes qu'elle a exprimées. Enfin pour un temps en tout cas, ça ne va pas durer. Il va aussi utiliser la technique du miroir, il va prétendre aimer les mêmes choses qu'elle, vouloir les mêmes choses qu'elle, avoir les mêmes goûts et les mêmes rêves qu'elle.

Et ça, c'est très puissant psychologiquement parce qu'on va avoir cette impression d'avoir rencontré un autre nous-même, notre âme-

sœur. En quelque sorte, en tombant amoureux d'un pervers narcissique, on tombe amoureux de nous-même.

Et ça va être très difficile de faire le deuil de cette personne idéale qui, en fait, n'a jamais existé.

Ensuite, après l'avoir séduite, le pervers narcissique va déclencher l'opération : « dépendance affective ». La première étape, ça va être d'envahir son quotidien.

Il va vouloir la voir tout le temps, passer tout son temps libre avec elle et lui écrire en permanence lorsqu'ils ne se voient pas. Les correspondances avec le pervers narcissique, c'est souvent des centaines de messages par jour !

Alors déjà, ça va lui permettre de créer très vite un fort attachement parce que mécaniquement, plus vous passez de temps avec quelqu'un, plus vous créez des habitudes et des souvenirs communs et plus vous construisez un lien.

Ensuite, il voudra très rapidement un engagement. Il parlera très vite emménagement, mariage, enfants... Tout va trop vite avec lui. Il ne prendra même pas le temps d'apprendre réellement à connaître sa proie.

Et ça renforcera aux yeux de cette dernière l'impression d'évidence, qu'ils sont des âmes-sœurs...

Alors que s'il s'engage avec une telle facilité, ce n'est pas parce qu'il est fou amoureux mais parce qu'au contraire, il n'éprouve rien. Et ce pour aucune de ses victimes, qui sont parfaitement interchangeables...

Il va également investir sur cette relation, on l'a vu, en temps, mais également en argent et en actions. Au début, ç a été les restos, les voyages et la vie de princesse.

Il va aussi se rendre indispensable en promettant des services : présenter la victime au DRH d'un grand groupe, à sa star préférée que, comme par hasard, il connaît, l'emmener dans les espaces VIP des plus grands salons et festivals... Il va lui vendre du rêve !

Donc à cette étape, stopper la relation avec le pervers narcissique, c'est aussi renoncer à tous les bénéfices qu'il avait fait miroiter à la victime. Et en général, après l'avoir si bien analysée, ce qu'il lui a promis ce sont des choses auxquelles elle tient vraiment. Une façon de plus de la maintenir enfermée dans la relation.

Les fausses promesses, c'est également un leitmotiv dans une relation avec un pervers narcissique ! Il promet, il promet, il promet... mais rien ne vient jamais. Mais n'empêche, la victime y croit et elle... attend, attend, attend... Pour rien, ça ne viendra vraiment jamais.

Cette étape de « love bombing » va durer de 2 à 3 mois. Mais assez vite, quelques cracks vont apparaître, comme nous allons le voir.

6 # LE CYCLE DE LA RELATION AVEC UN PERVERS NARCISSIQUE : LA MISE SOUS EMPRISE

Nous avons donc parlé dans le précédent chapitre de la première étape du cycle de la relation avec un pervers narcissique : le love bombing. Nous allons passer désormais à la mise sous emprise.

Comme je vous le disais, lorsque la victime commence à être bien accro, qu'elle commence à être sans même le savoir en dépendance affective, quelques petits cracks commencent à apparaître dans la relation idéale avec l'homme idéal.

Parce qu'à cette étape, en général, la victime ne sait même pas qu'elle a craqué. Elle n'a pas l'impression d'être accro. C'est généralement quelqu'un qui a un idéal de relation fusionnelle donc pour elle, passer tout son temps avec son nouveau crush, c'est tout ce qu'il y a de plus normal.

Mais en fait non, ça ne l'est pas. Dans une relation « normale », l'intimité se construit beaucoup plus lentement. On ne passe pas tout son temps libre avec une personne que l'on vient tout juste de rencontrer. On n'envoie pas du matin au soir des SMS à son nouvel amoureux, au lieu de bosser.

Mais attention, que les choses soient claires, recevoir autant d'attention d'une personne, c'est très agréable. C'est une source de validation très forte pour la proie.

Et la validation, de son intérêt, de sa valeur, de sa capacité à être aimée, c'est un moteur très fort pour un être humain. Ce n'est pas si fréquent non plus dans la vie d'une personne.

Donc le piège dans lequel tombent les victimes, elles ne le voient absolument pas venir. Pour elles, à cette étape, ce n'est que du bonheur.

Et c'est très important de le comprendre parce que pour un regard extérieur, on devrait être capables de s'enfuir dès les premiers signes de maltraitance ! Et il y a effectivement, des proies qui vont avoir assez d'amour et de respect de soi pour dire stop quand le pervers narcissique outrepassé (par petites touches au début) les limites.

Mais les victimes qui vont rester, ce sont celles qui manquent de confiance en elles, qui ne s'aiment pas assez. Et surtout, qui souffrent d'un syndrome d'abandon, souvent acquis dans l'enfance.

Et quel est le remède pour apaiser une personne qui souffre d'un syndrome d'abandon ? Une acceptation totale, exclusive et sans borne de la part de l'autre. Et ça, c'est ce qu'offre le pervers narcissique, en apparence tout du moins puisque de son côté, tout est de la comédie.

Mais là encore, cet amour passionné, c'est quelque chose de rare et la victime va s'accrocher à cette apparence de relation, qui répond à ses besoins et à ses attentes les plus profondes.

Donc, à cette étape, le pervers narcissique commence par moment à changer. Ou tout du moins, il a des réactions qui détonnent par rapport à d'habitude. Il va commencer à être de plus en plus exigeant, de plus en plus critique.

Il va avoir par moment des propos un peu blessant mais attention, il précisera toujours que c'est « pour le bien » de la victime. Et puis au début, ce sera trois fois rien. Que cette robe la boudine un peu, qu'elle rit un peu trop fort, que ce qu'elle dit est un peu bête.

Et puis il va commencer à devenir de plus en plus contrôlant. A trouver que ses jupes sont trop courtes, que ses décolletés sont trop provocants. Que les autres hommes la regardent un peu trop.

Donc elle va faire plus attention à ne rien porter de trop sexy. Et à éviter les interactions prolongées avec les autres hommes, pour que son chéri ne prenne pas la mouche.

Il va aussi vouloir savoir à qui elle écrit, si elle voit d'autres personnes. Il va lui dire qu'il n'aime pas trop ses amis, sa famille, qu'ils la tirent vers le bas ou qu'ils sont toxiques. Du coup, pour lui faire plaisir, elle les verra un peu moins. Puis de moins en moins, puis plus du tout...

Il va faire de plus en plus de choses pour elle, va vouloir avoir une part dans toutes les décisions qu'elle va prendre.

En plus d'être son amoureux, il va être un peu comme son père, sa mère, son frère, son meilleur ami... Elle va commencer à perdre de plus en plus son autonomie parce qu'il va avoir une grande influence sur elle. Puis il va complètement prendre l'ascendant.

A la demande du pervers narcissique, elle va perdre contact avec son entourage familial et amical. Elle va éviter de sortir sans lui parce que cela occasionne chaque fois des remarques, voire des disputes, de sa part.

Ses passions, ses loisirs, vont être raillés ou minimisés... Du coup, elle va les abandonner petit à petit.

Certains PN vont même pousser leur victime à quitter son travail, pour devenir son seul centre d'intérêt.

Ils occupent rapidement 100% de l'univers de la proie. En plus, il y a toujours cette présence constante, en direct ou par messages lorsqu'ils sont au travail.

Toute la vie de la victime commence à être rythmée par ces messages, cette omniprésence et l'avis du pervers narcissique. Et cela ne fera qu'empirer encore pendant la phase suivante, celle de dévaluation.

D'ailleurs il est difficile de différencier les phases de mise sous emprise et de dévaluation, il y a déjà des humiliations durant la phase de mise sous emprise. Je ne les sépare donc que par soucis de clarté mais en réalité, elles sont complètement imbriquées.

On a déjà le recours à toute une série de manipulations mentales que je vais détailler dans le prochain chapitre.

La phase de mise sous emprise peut être assez courte, quelques semaines peuvent être largement suffisantes pour l'installer.

Nous allons donc passer dans le prochain chapitre à la phase de dévaluation.

7 # LE CYCLE DE LA RELATION AVEC UN PERVERS NARCISSIQUE : LA DÉVALUATION

Nous avons donc commencé à voir plus en détail les étapes du cycle de la relation avec un pervers narcissique. On a parlé du love bombing et de la mise sous emprise, nous allons donc passer maintenant à la dévaluation.

La dévaluation, c'est le cœur de la relation avec un pervers narcissique. Les étapes précédentes n'ont servi qu'à installer celle-ci.

Les humiliations, les rabaissements constants et les insultes empirent. Elles deviennent la norme. Mais attention, tout cela alterne aussi avec de très bons moments.

Avec un pervers narcissique, on passe les pires et les meilleurs moments de sa vie, c'est pour ça que les victimes restent, parce qu'elles vont toujours être dans l'attente que les moments de « soi-disant » bonheur absolu reviennent.

Le pervers narcissique sait très bien qu'il ne peut pas conserver sa proie sous son joug s'il n'est que mauvais avec elle. Donc il continue à faire semblant de l'aimer, de la chérir, d'être présent, de lui rendre des services, de lui accorder toute son attention, de façon fusionnelle...

Et la proie va continuer à se bercer de ses belles paroles. Alors que si elle ne prenait en compte que les faits, elle verrait qu'il la maltraite, qu'il n'a aucun sentiment pour elle et qu'il ne fait que jouer avec sadisme avec elle.

C'est ce que l'on nomme la dissonance cognitive, il y a une incohérence totale entre les mots et les actes d'un pervers narcissique. On verra plus en détail dans le 10ème chapitre que c'est l'un des principaux éléments de la torture mentale qui va court-circuiter le cerveau de la victime.

D'ailleurs il va lui promettre la lune mais il ne lui donnera que des miettes. Il va la mettre en famine affective, d'attention, de câlins, parfois même de sexe. Il fera en sorte de toujours la frustrer en lui refusant de façon systématique ce dont elle a besoin.

Et ce dont elle a besoin, il sait exactement ce que c'est depuis la période de lune de miel. Il fera donc exprès de ne pas lui donner précisément ce qu'elle attend.

Ce qui fait qu'assez vite, elle se contentera de... à peu près rien ! Elle sera aux anges juste parce qu'il ne l'a pas ignorée à table ou parce qu'il est parti chercher le pain à sa place !

Excusez-moi cette remarque, je vais sortir de mon rôle d'observateur neutre mais une « relation » avec un pervers narcissique ce n'est en aucun cas une relation, c'est une parodie grotesque de relation !!!

Et pour vous faire comprendre, à vous qui essayez d'aider une victime de pervers narcissique, l'ampleur de ce qu'elle vit au quotidien, rendez-vous compte qu'il va tout faire pour réfréner le moindre élan de bien-être de sa proie.

Si elle est heureuse, il va faire en sorte de provoquer une dispute. Si elle sourit, il va faire une remarque désagréable pour lui enlever ce sourire de son visage. Si elle est fière d'une réussite personnelle, il va l'humilier et lui expliquer par A + B qu'elle n'a rien à voir là-dedans.

Ça lui est tellement insupportable de voir quelqu'un éprouver des sentiments positifs, alors que lui en est incapable, qu'il va faire en sorte de gâcher le moment.

Idem, il fera tout pour transformer en cauchemar les moments qui devraient être heureux : les vacances, les voyages, les anniversaires de la victime... Ce ne seront jamais de bons souvenirs.

Il va inventer des embrouilles, des disputes, des drames et il fera preuve de beaucoup d'imagination pour créer de toutes pièces des sources de stress intense.

Il va faire en sorte d'annihiler tout élan positif, tout sentiment de bien-être, de bonheur ou de fierté en elle. Les victimes de pervers narcissique ne sourient pas. Elles ne semblent pas heureuses, parce qu'elles savent, comme un réflexe conditionné, que si elles montrent le moindre signe de joie, cela peut provoquer une dispute.

Les disputes ! Elles deviennent le quotidien avec un pervers narcissique. Mais si vous demandez à une victime ce qui a causé cette dispute, elle sera en général incapable de le dire puisque le moindre détail est un prétexte pour partir en live.

Le pervers narcissique est capable de partir dans des rages incontrôlables, ce que l'on nomme les épisodes de rage narcissique, pour tout et rien. Mais surtout pour rien !

Les victimes finissent par marcher sur des œufs en permanence, à réfréner leurs pensées, à adopter un comportement en adéquation avec ce qu'elles pensent être le désir du pervers narcissique. Donc de la docilité, on évite les sujets qui fâchent, on devient transparente, on fait tout ce qu'il dit et ce qu'il désire, on ne critique rien et on le laisse faire ce qu'il veut.

C'est ce que l'on nomme la dépersonnalisation ou décérébration. La victime va taire toutes ses volontés et ses désirs pour se mettre en

adéquation avec le monde fantasmagorique du pervers narcissique. Mais ça n'est jamais assez, ça ne suffit pas et les crises de rage narcissique continuent à être constantes.

Et le pervers narcissique va prétendre que c'est la faute de la victime, qu'avec aucune de ses ex il ne se disputait comme ça...

Je l'ai déjà dit dans l'introduction, le but du pervers narcissique, c'est de rendre sa victime folle. Grâce à tout un panel de techniques de manipulations mentales, il transfère sa propre folie sur elle. Et c'est généralement très efficace !

D'ailleurs le climax de cette démarche de la part du pervers narcissique, c'est de faire enfermer sa victime en hôpital psychiatrique (oui, ils y arrivent parfois...). Il y a énormément de choses poignantes dans les témoignages de victimes mais je crois que ça, c'est l'une des pires choses que j'ai pu voir (à part le suicide, bien sûr).

Mais il faut bien garder en tête que la rendre folle, c'est ce qu'ils souhaitent depuis le début.

Et si ça marche, si la victime accepte cette internement, c'est qu'ils ont réussi à lui retirer toute confiance en elle, tout amour et estime de soi, qu'elle perd toute espérance en la vie. Imaginez-vous, la personne avec qui elle vit une relation fusionnelle est aussi celle qui la torture au quotidien...

L'emprise est telle qu'elle ne peut plus qu'obéir à ses ordres. Elle n'a plus aucune volonté propre.

Et aux abus psychologiques, s'ajoutent tous les autres abus possibles. Financiers, sexuels, il n'y a pas de limites.

Du point de vue financier, les PN ont pour habitude de plumer leurs victimes. Soit qu'ils ne paient rien, soit qu'ils détournent l'argent du compte-joint, soit qu'ils dilapident le budget familial. Il y a aussi ces

pervers narcissiques qui incitent leurs victimes à monter une entreprise en commun (en utilisant les fonds de l'autre, bien entendu...), qui finit par couler avec moult dettes à la clé parce qu'ils ne font rien pour la faire vivre...

Ils ont également tendance à considérer leurs victimes comme leur "esclave". Elle fait tout à la maison et notamment, elle va être la seule à s'occuper des enfants, des tâches administratives, des courses, des corvées, d'organiser les vacances...

Et sexuellement, les victimes subissent également des abus sévères, qui peuvent très vite tourner au viol. Le pervers narcissique va leur imposer ses fantasmes, voire ses deviances, avec chantage de rupture ou d'infidélité à la clé si elles ne cèdent pas.

Le risque de suicide des victimes est très fort parce qu'elles ne voient plus aucune échappatoire. L'amour et la souffrance sont devenus intimement intriqués. Leur cerveau n'est plus capable de discerner le vrai du faux ni de trouver le moindre réconfort, où que ce soit.

Elle est en état d'hypervigilance et de stress intense permanent.

Souvenez-vous par exemple d'une période au travail où vous avez subi un tel stress, que vous avez perdu pied. Et bien elle, c'est ce qu'elle vit en permanence. Parfois depuis des années.

D'ailleurs, l'hormone du stress, le cortisol, est en concentration tellement forte en elle que c'est d'abord son corps qui va lâcher.

Son cerveau lui dira que non, « son » pervers narcissique l'aime mais son corps va somatiser et développer toutes sortes de pathologies, comme pour l'alerter que quelque chose ne va vraiment pas !

Regardez des photos d'une victime avant et pendant une relation avec un pervers narcissique et vous verrez qu'elle n'est plus que l'ombre d'elle-même... Elle est comme éteinte. Et c'est souvent ce qui alerte l'entourage d'ailleurs... C'est pourquoi le PN va tout faire pour décrédibiliser l'entourage et l'éloigner d'elle.

Et là encore je tiens à redire que n'importe qui peut devenir victime et en arriver là. Comme vous l'avez vu, l'emprise se fait progressivement, en répondant spécifiquement aux besoins les plus intimes de la victime. Elle n'est pas faible, dépourvue de personnalité ou bien fragile.

D'ailleurs, je ne cesse d'entendre des témoignages de victimes qui se disent dotées d'un très fort caractère. Donc, c'est un piège subtil dans lequel tout le monde peut tomber, y compris vous qui cherchez à l'aider. Et d'ailleurs, vous allez vous aussi subir l'emprise, vous allez vous aussi croire les fables que raconte le pervers narcissique...

Et c'est terrible, parce qu'ils sont des maîtres de la manipulation et qu'ils bénéficient d'une grande impunité grâce à cela.

Ils sauront même retourner les autorités, la justice... D'où la nécessité pour les victimes de fuir sans se retourner car elles ne recevront jamais ni excuses, ni dédommagement, ni reconnaissance du préjudice subi. C'est également quelque chose dont elles devront faire le deuil.

Dans le prochain chapitre, nous allons parler plus en détail de la dernière étape du cycle de la relation avec le pervers narcissique : la phase de rejet.

8 # LE CYCLE DE LA RELATION AVEC UN PERVERS NARCISSIQUE : LE REJET | QUAND LA VICTIME ROMPT

Nous avons donc parlé des trois premières phases du cycle de la relation avec le pervers narcissique : le love bombing, la mise sous emprise et la dévaluation. Nous allons désormais nous pencher sur l'étape du rejet.

Il y a quand même une issue à ces relations avec un pervers narcissique : soit parce que la victime prend conscience de la maltraitance et décide de le quitter, soit parce qu'il décide de la quitter.

Que les choses soient claires, les deux solutions vont être terribles pour la victime ! Elles pensaient vivre l'enfer mais c'est loin d'être terminé, même après s'être éloigné de lui !

On va commencer par parler de ce qui se passe lorsque les victimes quittent le PN.

En général, à cette étape, elles ont commencé à ouvrir les yeux sur le comportement de cette personne. Peut-être même est-ce « qu'on » (l'entourage) lui a ouvert les yeux.

C'est souvent d'ailleurs quand elles prennent en faute le pervers narcissique qu'elles décident de partir. Parce qu'elle découvre qu'il la trompe par exemple, le cas classique...

Un pervers narcissique n'a aucun sentiment, aucun remord, aucune empathie. Donc tromper sa partenaire, la faire souffrir, l'humilier, c'est juste normal pour lui. Ce sont des mythomanes, qui n'ont aucun scrupule à la trahir et à lui faire du mal.

Dans ce cas, lorsqu'ils sont pris en faute, quelle que soit la faute, ils vont nier avec aplomb, même devant des preuves accablantes.

Et d'ailleurs, étrangement, ils vont être tellement convaincants et la victime va être tellement sous emprise qu'elle va bien souvent leur pardonner et continuer ! Et le pire c'est qu'en général, ils ont réellement réussi à la manipuler jusqu'à la convaincre. Même si elle a la preuve sous les yeux.

Mais au bout d'un moment, lorsque les attaques ont été trop fréquentes, lorsque les preuves vont être des évidences, même une personne profondément sous emprise va douter. A un moment, on ne sait pas pourquoi, c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase et la victime reprend son indépendance. Elle cesse d'écouter les mensonges fantasmagoriques de son bourreau.

Trop de faits sont concordants, elle ne peut plus nier et continuer à lui faire confiance. L'espèce de voile qu'elle avait devant les yeux commencent à s'effriter.

Vous vous souvenez du Seigneur des Anneaux ? Il y a un personnage, le roi Theoden, qui est mis sous emprise par un sorcier et qui a perdu tout jugement. A un moment, Gandalf le libère de l'influence maléfique de ce personnage et le roi retrouve sa vraie personnalité. D'un coup il change, physiquement et moralement, il se redresse et retrouve sa force et son pouvoir. Bah, avec un PN, c'est un peu comme ça que ça se passe pour les victimes. D'un coup, elles comprennent... Il y a de réels déclics, qui peuvent ne pas être les mêmes suivant les personnes.

Il y a également beaucoup de victimes qui comprennent qu'il y a quelque chose dans le comportement de l'autre qui n'est pas normal. Elles font une recherche sur le web, avec ses principaux traits de caractère étranges et tombent sur une vidéo ou un article sur les pervers narcissiques. Et là, ça fait tilt.

Comme je l'ai déjà dit dans le premier chapitre, les pervers narcissiques sont tous coulés dans le même moule. Ils agissent de la même façon, ils parlent de la même façon, ils utilisent les mêmes techniques de manipulation mentale. Donc à un moment, il suffit de lire 1, 2 ou 3 témoignages de victimes pour comprendre enfin à qui on a affaire...

Et vous qui essayez d'aider cette personne, soyez très subtils lorsque vous essayez de lui montrer que les comportements de cette personne sont toxiques. Elle souffre de ce que l'on nomme le syndrome de Stockholm, dont je reparlerai dans le 11ème chapitre.

Donc n'attaquez jamais directement son bourreau, car elle prendrait son parti et se retournerait contre vous. Par contre, les victimes sont très réceptives si vous leur exposez des faits, sans les contraindre, sans jugements et sans attaquer le pervers narcissique. Posez juste ça là.

Vous avez-vu son homme faire des avances à une autre femme ? Dîtes-lui de façon totalement impersonnelle, sans sentiment, laissez-la juger par elle-même, proposez-lui de mener son enquête auprès de la personne.

Comme je le disais, posez ça là. Laissez-la se faire son jugement. Ça ne se fera pas en une fois. Mais vous serez peut-être la quinzième personne à lui dire des choses similaires et c'est la répétition de ce genre d'informations qui met à mal l'univers fantasmagorique du PN.

C'est comme le mur d'une forteresse, chaque information incriminante, c'est comme si on donnait un coup de masse. Ça ne va pas tomber en une fois mais chaque coup va contribuer à fragiliser l'édifice.

Il faut rétablir la vérité, il faut remplacer cette réalité totalement délirante instaurée par le PN par des faits tangibles, circonstanciés. C'est ce qui va contribuer à remettre un peu de sens dans le cerveau court-circuité de la victime.

Parce qu'il faut bien comprendre qu'à cette étape, le cerveau de la victime a été l'objet d'une reprogrammation mentale extrême, comme dans une secte.

Pour déconstruire cette reprogrammation, pour réactiver les paramètres d'usine en quelque sorte, ça va être très long et très compliqué. Et même après cela, la victime ne sera plus tout à fait la même.

Donc, nous parlions du premier cas de figure, celui dans lequel la victime quitte d'elle-même son bourreau. Il a atteint par son comportement un point de non-retour, elle a compris qu'il était vital pour elle de partir. Super. Fin de l'histoire ?

Et bien non, c'est le début de la fin plutôt. Là, elle va commencer un ressentir un manque viscéral. Imaginez-vous un organisme étranger, incrusté profondément dans sa chair et qu'on va brusquement et violemment arracher. Ça va laisser des cicatrices...

En fait les pervers narcissiques, c'est un peu comme les aliens de Ridley Scott. Ils s'introduisent dans la chair de l'hôte, fusionnent avec lui, se nourrissent de lui et créent une nouvelle créature qui possède un peu des 2 génétiques.

C'est exactement ce que fait le pervers narcissique, il fusionne avec la victime et comme il ne sait pas percevoir l'altérité, il la voit comme une extension de lui-même. Il la vampirise, il s'empare de son énergie, de sa positivité, de son bien-être pour nourrir son égo défaillant.

Il s'introduit dans son esprit, il décide de tout pour elle et il lui vole son autonomie.

Donc la rupture avec un pervers narcissique, que la victime en soit ou non à l'origine, il faut bien comprendre que c'est la même boucherie que lorsque la nouvelle créature alien s'extirpe du corps de son hôte, en le déchiquetant et en le massacrant.

On considère que se détacher d'un pervers narcissique, cela équivaut à se sevrer d'une drogue dure. La victime est une junkie. Les victimes témoignent même de symptômes de sevrages physiques, de douleurs, lorsqu'elles sont laissées sans nouvelles plusieurs heures ou plusieurs jours.

Et pour cause, pour elle, il est son tout, au centre de toute son attention. Toute sa vie est régie par ses humeurs, ses messages, ses volontés, son omniprésence. Et d'un coup, plus rien, sans transition.

Imaginez donc le vide ressenti par la victime. Cette victime qui est absolument dévorée jusqu'au plus profond de son être par la dépendance affective. Et ce qui est terrible c'est que ce vide, cette sensation de manque viscéral, comme si on l'avait amputé de tous les membres peut durer... des années.

D'ailleurs l'analogie avec le membre amputé est très souvent reprise par les victimes et cette sensation de vide, de ne plus être complet, de ne plus être entier ça ressemble beaucoup au syndrome du membre fantôme que ressentent les amputés. Vous savez, quand ils ont l'impression de ressentir des douleurs sur le membre manquant...

Donc, dès qu'elle va l'avoir quitté, la victime va immédiatement et amèrement le regretter parce qu'elle sera incapable de gérer, de supporter émotionnellement l'absence du pervers narcissique.

Elle va avoir besoin de lui écrire, de lui parler, de renouer le contact... Et malheureusement, en comprenant qu'elle ne peut pas vivre sans lui, elle va vouloir y retourner.

Parce qu'elle va être mal avec lui mais elle va être encore plus mal sans lui. C'est l'amour-passion mais dans le sens étymologique du mot « passion », « pathos » en grec, qui signifie souffrance.

Surtout que de son côté, le pervers narcissique va feindre le désespoir absolu. Enfin je ne devrais pas dire « feindre », il y a probablement quelque chose de réel et profond dans son angoisse, parce que le PN craint plus que tout l'abandon.

C'est pour lui aussi une sorte de traumatisme originel et fondateur de son mal-être, qu'il cherche à éviter à tout prix.

Mais en tout cas, il va feindre d'avoir des sentiments très forts pour sa victime et il va lui promettre tout ce qu'elle veut entendre, comme durant la phase de lune de miel. Qu'elle est la femme de sa vie, qu'il va changer, qu'il ne sera plus le même, qu'il va l'épouser, avoir des enfants avec elle... Il adaptera son discours en fonction des souhaits profonds de la victime que d'ailleurs, il lui a toujours refusés.

D'un côté, une victime-junkie en état de manque viscéral et de l'autre, le bourreau qui lui promet tout ce qu'elle veut entendre, qu'elle aura enfin la relation de ses rêves, que la phase de lune de miel pourra reprendre ! Mais comment voulez-vous qu'elle n'y retourne pas ?

Quand j'entends des victimes témoigner du fait que leur entourage ne veut plus leur parler, parce qu'elles se sont remises en couple une énième fois avec leur bourreau, ça me fait beaucoup de peine... Parce que couper les liens d'un coup avec le PN, dans ce contexte, ça relève de l'exploit surhumain, c'est quasi-impossible !

C'est pour ça qu'en général, il y a plusieurs ruptures et réconciliations avant la rupture définitive. Ça peut même s'échelonner sur des années.

Mais il faut savoir une chose : si le PN a dû ramper devant sa proie pour la récupérer, alors elle le paiera au prix fort. La relation se dégrade systématiquement après une réconciliation avec un pervers narcissique.

Les premiers jours ou semaines, il va redevenir l'homme idéal qu'il était durant la période de lune de miel, histoire de ferrer à nouveau le poisson. La victime va même se demander pourquoi elle ne l'a pas plaqué plus tôt ! Elle va réellement croire que cette rupture a été pour lui un électrochoc et qu'il va s'améliorer.

Mais malheureusement, cette nouvelle phase de lune de miel ne va pas durer...

9 # LE CYCLE DE LA RELATION AVEC UN PERVERS NARCISSIQUE : LE REJET | QUAND LE PERVERS NARCISSIQUE ROMPT

Dans le précédent chapitre, nous avons jeté un coup d'œil sur ce qui se déroule lorsque la victime quitte le PN.

On va voir à présent ce qui se passe dans le 2ème cas de figure, lorsque c'est le pervers narcissique qui rompt avec la victime.

Ça peut être parce qu'il a trouvé une proie plus nourrissante, ça peut être parce qu'il s'est lassé, ça peut être parce que sa victime l'a percé à jour et ne le regarde plus exactement avec le regard admiratif qu'il recherche.

Ou également, d'ailleurs, ça peut arriver de façon tout à fait inattendue après une énième rupture ! Jusque-là, le pervers narcissique avait rampé à chaque fois pour la récupérer. Et là, on ne sait pas vraiment pourquoi, cette fois il accepte la rupture sans rechigner.

Enfin si, on sait pourquoi : il a trouvé entretemps une autre proie plus nourrissante et surtout, qui ne sait pas encore qui il est. Donc il n'a plus besoin de s'embarrasser de la première victime, qui n'est plus conforme à ses attentes.

Et c'est là qu'on entre dans la dernière étape de la relation avec le pervers narcissique, qui est celle du rejet. J'emploie le terme de « rejet » mais les anglo-saxons utilisent le verbe « discard », « jeter ».

Parce qu'après l'avoir brisée, humiliée, rabaissée systématiquement, après lui avoir fait perdre toute confiance en elle, après l'avoir rendue dépendante affective à un point qui frise la folie, après avoir parfois abusé d'elle financièrement et/ou sexuellement, le pervers narcissique jette sa victime à la poubelle comme le dernier des détritrus, du jour au lendemain, de façon totalement insensée.

Lui qui lui disait, la veille encore, qu'elle était la femme de sa vie, il s'affiche dès le lendemain avec une nouvelle proie dont il se prétend fou amoureux ! Et du jour au lendemain, elle n'existe littéralement plus à ses yeux...

Ce n'est pas une simple rupture, c'est comme s'il ne s'était jamais rien passé entre eux, comme s'il n'y avait jamais eu le moindre sentiment (et pour cause, c'est effectivement ce qui s'est passé mais c'est plutôt dur à avaler pour la victime).

Vous en conviendrez avec moi, d'un point de vue rationnel, ça n'a absolument aucun sens ! Et la victime n'est pas au bout de ses surprises parce qu'en temps qu'être humain pensant et ressentant, elle va chercher, parfois pendant des années, une explication à ce désintérêt violent et soudain. Et plus ou moins définitif.

Mais le fait est qu'il n'y en a pas de sens à cet acte ou plutôt si, c'est que son compagnon est un pervers narcissique et il n'obéit pas aux mêmes lois de fonctionnement qu'un être humain normal !

Il se trouve que d'abord, quoiqu'il prétende, il n'a pas le moindre sentiment pour ses victimes. Il en est structurellement incapable.

Peut-être est-ce que l'on peut imaginer qu'il a quand même un certain attachement, comme il aime sa voiture ou son jean préféré... Mais quand on assiste à ce spectacle, de le voir soi-disant fou amoureux d'une femme un jour, puis d'une autre le lendemain... Je ne suis même pas sûre que cela soit le cas.

C'est quelque chose que j'ai moi-même vu de mes yeux vu, sans être moi-même la victime donc avec un recul suffisant... et en y repensant je reste clouée d'effroi parce que j'ai vraiment, sincèrement cru à la passion que ce PN prétendait avoir pour ces femmes (l'ex et la nouvelle) !

Mais quand on aime quelqu'un à la folie, c'est mathématique, on connaît obligatoirement une phase de deuil. Elle peut être de plusieurs mois, de plusieurs années mais on ne peut pas développer de sentiments pour une nouvelle personne aussi brusquement, en oubliant la précédente en un jour ou en une semaine !

C'est pour ça que j'insiste toujours autant sur l'idée de ne jamais croire les mots des pervers narcissiques, qui sont des mythomanes et de toujours prendre en considération uniquement les faits.

Donc le pervers narcissique rompt avec la victime et... lui donne comme explication à la rupture littéralement n'importe quoi. Et surtout, il rejette entièrement la faute sur elle ! Il lui dit qu'elle l'a détruit par exemple, c'est une constante dans les ruptures avec les PN.

« Je t'ai aimé plus que tout au monde mais tu me fais trop de mal, on se dispute tout le temps, on se déchire, je ne peux pas continuer avec toi ». C'est un exemple typique de l'identification projective dont sont friands les pervers narcissiques. Car bien sûr, celle qui a souffert dans la relation c'est la victime, certainement pas lui. Celui qui amorce les disputes, c'est lui et pas elle.

S'il l'a trompée et qu'elle le prend en flagrant délit, même avec preuve tangible à l'appui, il va nier en bloc et retourner l'accusation. C'est la victime qui devra se justifier de ne pas l'avoir trompé et qui s'excusera pour son comportement ambigu avec les hommes !

Ou bien il l'accusera de l'avoir trahi en portant publiquement de fausses accusations, pleurera en prétextant de ne plus pouvoir lui

faire confiance, qu'elle a cassé quelque chose et qu'après ça, ils ne pourront plus jamais être ensemble. Idem, la victime qui est celle qui a été trahie va s'excuser, en pleurant toutes les larmes de son corps et en se reprochant son manque de sensibilité et de confiance...

Et elle portera inconsciemment, sans même comprendre pourquoi, la responsabilité de l'échec de la relation.

La rupture sera d'autant plus dure à supporter que la victime va réellement penser que tout est de sa faute ! Et quel que soit le prétexte bidon avancé, par effet mécanique du fuis-moi-je-te-suis, elle va ramper plus bas que terre pour qu'il la reprenne ! Encore une manipulation mentale rondement menée...

L'injustice de cette rupture, elle va la ressentir dans ses tripes. Et elle ne va pas s'en remettre, déjà parce qu'elle est une junkie qui va perdre d'un coup, sans le moindre temps de sevrage, sa drogue. Ensuite parce qu'intellectuellement, les raisons invoquées par le pervers narcissique n'ont aucun sens.

Elle ne saura pas forcément le déceler, parce qu'elle est trop sous emprise et surtout, elle croit sincèrement qu'il l'aime mais c'est quelque chose qui inconsciemment va l'empêcher de guérir.

Et enfin, cette guérison va être très difficile parce qu'elle ne s'y attendait pas le moins du monde à cette rupture abrupte !

Les ruptures les plus difficiles à supporter, ce ne sont pas celles qui interviennent dans les relations les plus longues ou les plus intenses. Ce sont celles que l'on n'a pas vu venir et que l'on ne comprend pas !

Et c'est pour ça que la victime va longtemps chercher à donner du sens à cette rupture. A en trouver l'explication. Elle va demander, redemander et redemander encore au pervers narcissique de lui en donner la raison. Elle va multiplier les entrevues avec lui, les

messages, pour tout remettre à plat. Mais c'est peine perdue, puisque ses explications n'ont aucun sens et ne servent qu'à la rendre encore plus mal !

Elle va être en recherche compulsive de ce que les anglo-saxons nomment « closure », LA conversation qui va terminer proprement la relation.

Mais cela n'arrivera jamais, puisque ce que le pervers narcissique veut, c'est détruire la victime sur le plus long terme possible ! Et certainement pas qu'elle se sente mieux ou qu'elle soit assez tranquille d'esprit pour passer à autre chose.

Alors suite à cette rupture, que se passe-t-il ? Pourquoi j'ai employé le mot de rejet ? Et bien tout simplement parce que, dès qu'il a une nouvelle proie et cela arrive en général tout de suite ou quasi tout de suite après la rupture, c'est comme si l'ancienne victime n'existait plus à ses yeux. Littéralement.

Il la raye de son « cœur » et de son existence. Elle n'est plus qu'une pauvre petite chose qui ne comprend pas qu'il ne veut plus d'elle. En tout cas c'est ainsi qu'il la présente à son entourage et surtout, à sa nouvelle compagne.

Et puisqu'il est en période de lune de miel avec cette dernière, il va exhiber son bonheur partout où il peut, sur les réseaux sociaux par exemple et dire à tous qu'il a enfin trouvé son âme-soeur.

Et ça, l'ancienne victime va l'apprendre et ce sera littéralement insupportable pour elle.

Et là, je ne parle pas d'une simple déception amoureuse, d'une simple peine de cœur, je parle d'une ancienne victime qui a été totalement invalidée en tant que personne, en tant que femme (ou homme suivant son sexe), en tant qu'être humain capable de susciter de l'amour.

Il ne faut pas oublier qu'à cette étape, la victime a déjà été détruite par la relation et est donc en état de grande faiblesse psychologique. Et là son bourreau, qui est son alpha et son oméga, qui est comme fusionné en elle, elle n'existe plus qu'au travers de lui et bien il décrète qu'elle n'a plus aucune valeur en tant qu'être humain.

C'est une blessure narcissique qui est unimaginable pour tous ceux qui ne l'ont pas vécu. Il faut bien garder en tête que la victime souffre déjà avant la relation d'une faille narcissique et en général d'un syndrome d'abandon.

Et là, c'est comme si le traumatisme originel, l'abandon originel, qui a forgé la personne dans son identité la plus profonde, était ravivé.

Et la plaie qui était déjà mal fermée va se rouvrir, mais puissance mille, parce qu'elle va mettre à mal toutes les stratégies de défense sur lesquelles elle s'était construite tout au long de sa vie. C'est tout son être qui va s'écrouler d'un coup.

La souffrance est immense, poignante et vous qui souhaitez aider la victime, soyez très vigilants, très à l'écoute à cette étape car le risque de suicide est très fort. Et ça peut être compliqué de l'aider parce qu'elle va totalement perdre son élan vital.

Son existence va perdre tout son sens en l'absence de son bourreau, parce qu'il occupait tout son temps et toute son attention.

Et surtout, comme je le disais, elle va perdre la perception de sa valeur en tant que personne. Comment continuer à exister dans ce monde alors que le PN a décidé qu'elle n'était plus rien ?

Il faut bien se rappeler qu'elle n'est pas amoureuse mais qu'elle est sous emprise, le pervers narcissique est la figure qui a le plus d'autorité dans son monde. C'est une injonction qui va être très forte, très intime et qu'elle va ressentir au plus profond de son être.

Donc, pour l'aider, soyez très présent pour elle, ne la laissez pas seule et surtout, essayez de lui redonner cette validation d'elle-même. Montrez-lui qu'elle est infiniment aimable, qu'elle est une victime et qu'elle n'est pas responsable de ce rejet.

Et essayez de l'aider à redonner du sens intellectuellement à cette relation qui n'en a pas eu.

Notamment, si elle n'en a pas déjà pris conscience, en lui montrant des articles ou des vidéos sur les pervers narcissiques.

Là encore, elle souffre d'un syndrome de Stockholm donc ne soyez pas trop frontal. Faites l'innocent en lui disant par exemple : « mais ça ne te fait pas un peu penser à ce que te disais ton ex ce qu'on voit dans cette vidéo ? Tu crois qu'il pourrait être un pervers narcissique ???!! ».

Là encore, ça ne se fera peut-être pas en une fois. Comme je le disais dans la précédente vidéo de la série, il faut poser ça là.

Il finira par y avoir un déclic, peut-être grâce à des révélations ou à la répétition d'informations concordantes. Mais elle finira par entendre raison. Il faut juste être très patient, parce que la reprogrammation mentale qu'elle a subie ne se déconstruira pas en un jour.

Bon là, OK, vous vous dîtes : « au moins, maintenant qu'il est passé à autre chose, il va lui foutre la paix, elle pourra enfin se rétablir ! ». Et bien non, ça ne va pas du tout se passer comme ça ! Déjà il ne voudra pas lui foutre la paix et en plus elle, elle ne supportera de toute façon pas qu'il lui foute la paix !

Il faut bien garder en tête que le pervers narcissique est un prédateur, cette proie a intégré son catalogue de victimes et elle y restera potentiellement à vie ! Il ne la laissera jamais en paix tant qu'elle ne coupera pas les ponts !

Parce que OK, tout de suite après la rupture il est en phase de lune de miel, avec sa nouvelle proie. Mais cette lune de miel, elle ne va pas durer plus de 2 ou 3 mois ! A ce moment-là, sa nouvelle proie va elle-aussi connaître l'enfer de la mise sous emprise et de la dévaluation.

Puisqu'il ne l'idéalise plus, elle ne va plus lui donner un approvisionnement narcissique suffisant. Il va donc se tourner vers toutes les sources secondaires disponibles : de nouvelles proies par exemple ou... ses ex, surtout s'il sait qu'il a toujours une emprise sur elles.

Et là... Abracadabra... Changement de ton ! On entre dans ce que les anglo-saxons nomment le « hoovering ». Alors je ne sais même pas comment le traduire, cela signifie aspirer (avec un aspirateur).

Le pervers narcissique va jouer sur l'emprise, qui est à cette étape encore très forte, pour attirer à nouveau son ancienne proie. Il va la séduire, lui faire miroiter à nouveau une relation mais... totalement dévaluée, du type plan cul en cachette, puisqu'il est en couple avec quelqu'un d'autre...

Autant dire que pour quelqu'un qui croyait être la femme de sa vie, ça fait un peu mal d'avoir été remplacée aussi facilement et de n'être devenu rien de plus qu'un jouet sexuel...

Enfin bref, les jeux sordides vont pouvoir continuer encore longtemps comme ça... Tant que la victime n'y mettra pas un terme.

Et en général, même si la victime comprend à qui elle a à faire, elle va être très longtemps sous emprise et aura beaucoup de mal à mettre fin définitivement à la relation.

Pour ce faire, le seul moyen, c'est de s'éloigner du pervers narcissique. Plus les périodes sans le voir seront longues et plus

l'emprise faiblira.

Mais je ne vous le cache pas, une prise de distance provisoire ne sera pas suffisante. La victime va devoir supprimer définitivement le pervers narcissique de sa vie pour retrouver sa sérénité mentale. C'est ce que l'on nomme le **No Contact, qui doit être absolu et définitif**.

Elle doit le bloquer sur téléphone, par e-mail, sur les réseaux sociaux... Voire même déménager pour être réellement débarrassée de lui.

Parce que le pervers narcissique revient toujours. Même des années après. Pour lui, la victime lui appartient et s'il est en panne de nouvelles proies, il va revenir vers les anciennes et leur sortir le grand jeu.

Et le problème, c'est que la victime souffre de ce que l'on nomme syndrome de Stockholm ou lien traumatique (on en reparle dans un prochain chapitre), elle est la proie d'un vide sidéral en elle et elle pourra toujours avoir envie d'y retourner pour avoir son « shoot », comme une junkie...

Vous ne devez surtout pas intervenir pour l'obliger à couper le lien (sinon c'est vous qu'elle ne voudra plus revoir), c'est un mouvement qui devra venir d'elle-même.

Et à un moment, on a un point de balance où la souffrance des abus psychologiques va dépasser le soulagement à recevoir ce « shoot ».

Mais je ne vous cache pas que c'est un long chemin pour y parvenir.

Dans le prochain chapitre, nous allons rentrer plus en détail dans l'horreur de la relation entre le pervers narcissique et sa victime. Nous allons parler en effet des tortures psychologiques qu'il va lui infliger.

10 # LES TORTURES PSYCHOLOGIQUES QU'INFLIGENT LE PERVERS NARCISSIQUE À SES VICTIMES

Je vais vous décrire à présent de quelle façon la relation avec un pervers narcissique est émaillée de tortures psychologiques. Ça ne va pas être beau à voir.

Pour vous les proches, qui essayez d'aider une victime à sortir de l'emprise d'un pervers narcissique, c'est difficile de vraiment comprendre ce qu'elle a vécu.

Et pour cause, il se trouve que lorsqu'elle vous raconte des anecdotes, quand elle vous raconte à quel point son PN l'a maltraitée, elle va toujours sortir des détails qui vous paraissent insignifiants !

C'est une constante et c'est plutôt troublant ! Ce n'est qu'au bout de quelques temps, quand les anecdotes commencent à s'empiler les unes sur les autres, que vous comprenez que son cher et tendre avait un peu une case en moins...

En fait c'est une accumulation de petites humiliations, de petits abus psychologiques, sexuels, financiers... qui pris isolément peuvent paraître bénins mais là ils sont constants, répétés en permanence et sans répit et bien sûr ils s'additionnent...

Très vite, cet acharnement paralyse la victime et court-circuite son cerveau.

C'est pour ça que moi qui utilisait le terme de « techniques de manipulations mentales » je préfère parler désormais de tortures psychologiques, parce qu'être soumis à un tel stress émotionnel en

permanence, ce stress intense et chronique... C'est une torture, il n'y a pas d'autres mots...

Quand vous rentrez chez vous le soir après le travail, que vous vous dites que vous allez enfin retrouver votre homme et que vous avez brusquement une boule au ventre en tournant la clé dans la serrure... C'est qu'il y a un sacré problème !!! Et c'est ce que vivent les victimes.

D'ailleurs, un exemple parmi d'autres, beaucoup de victimes témoignent de ce fait troublant : leur pervers narcissique les empêche de dormir.

C'est quelque chose que l'on retrouve de façon tellement systématique dans les témoignages qu'on peut comprendre qu'il y a une réelle volonté de leur part à priver leurs proies de sommeil.

Et la privation de sommeil, c'est une méthode de torture psychologique bien connue et identifiée comme telle !

Alors préparez-vous bien, parce que je vais vous donner un petit aperçu de ces tortures psychologiques subies au quotidien par les victimes.

Ça va vous donner le vertige, surtout que ma liste ne va pas être pas être exhaustive...

Vous allez mieux comprendre pourquoi le cerveau de la victime se court-circuite de lui-même, c'est un mécanisme de défense pour gérer l'ingérable, tout simplement. Quand la personne qui est censée vous aimer le plus essaie de vous détruire... Mieux vaut tout débrancher plutôt que de faire face à cette idée !

Tout ce que je décris là, ça se passe dans l'intimité. En public, le pervers narcissique n'est pas le même. Il est le compagnon idéal

dès que quelqu'un regarde. Il sait le faire, c'est juste qu'il ne le veut pas.

a. Les insultes, les humiliations, les violences

Je tenais quand même par commencer par ces abus psychologiques qui semblent les plus « ordinaires », parce qu'ils peuvent être présents par moments dans des relations « normales ». Mais là, ça va être constant.

Le pervers narcissique va rabaisser systématiquement sa victime et remettre en cause tout ce qu'elle dit ou fait. Elle n'est jamais assez bien. Tout est sujet à critiques.

Au début ça va être subtil, il va lui dire ça « pour son bien », puis rapidement il ne prendra plus de gants. Toute notion de respect va disparaître.

C'est pour ça que les victimes perdent rapidement et de façon dramatique confiance en elles. Tout esprit d'initiative aussi, puisque dès qu'elles font quelque chose, elles se font atomiser.

Si elle essaie de faire de l'humour, elle s'entend dire qu'elle n'est pas drôle. Si elle fait une remarque intelligente, elle va être rabaissée. Si elle est heureuse, si elle sourit, le PN va déclencher une violente dispute pour effacer ce sourire de son visage.

Il est plutôt rare que les pervers narcissiques utilisent les violences physiques, parce que ça laisse des traces. Mais par contre, ils vont quand même instaurer un climat violent, avec des gestes brusques, des éclats de voix, des objets qui volent, des menaces de mort.

Il faut savoir que les pervers narcissiques sont tout le temps en colère, ils sont incapables de tempérer leur humeur, comme des petits enfants.

Il y a bien sûr de simples colères, des petites colères, des contrariétés qui disparaissent vite. Mais là je dois vous parler de cette chose effroyable que l'on nomme les crises de rage narcissique.

A juste titre on parle de « rage », pas de « colère » narcissique, parce que le pervers narcissique est capable de se transformer en un véritable démon !

Son regard devient noir et il commence à hurler comme s'il devenait fou !

Une personne en crise de rage narcissique n'a plus rien d'humain, c'est un monstre assoiffé de sang prêt à éviscérer sa proie.

La victime est en état de sidération, c'est-à-dire qu'elle se bloque, elle se fige et ne peut plus ni parler, ni réagir. C'est quelque chose qui arrive fréquemment aux victimes de viol ou d'agression. Elle est tétanisée par la peur parce qu'elle sait qu'il ne contrôle plus rien, qu'il ne se contrôle plus.

Elle assiste impuissante à une déferlante de violence verbale, d'insultes, de menaces perpétuées en hurlant ! Et parfois la violence est également physique, même si c'est plus rare avec les pervers narcissiques.

Et le pire, c'est que d'une part, elle a peur que son bourreau ne la frappe ou ne la tue mais d'autre part, elle a peur qu'il ne la quitte ! Et pour elle la deuxième option va être bien pire que la première ! C'est ce qui va alimenter le lien traumatique dont je vous parlerai dans le prochain chapitre.

Au fond c'est un peu comme si l'homme de votre vie se transformait en loup-garou et se tenait devant vous, prêt à vous dévorer. Est-il encore humain ? Est-ce qu'il va passer à l'acte et me tuer ?

D'ailleurs dans cet état où il est hors de lui-même, il va prétendre au moment de s'excuser de ne rien se souvenir, comme pour se dédouaner mais aussi comme s'il était sous l'effet d'un sortilège.

Et ce qui est le plus incroyable, c'est que cette rage narcissique va toujours être provoquée par des choses absolument anodines et imprévisibles ! Ce sont des riens qui vont amener cette colère effroyable !

Et c'est ce qui explique que les victimes sont en permanence dans cet état d'hyper-vigilance. Elles font attention à tout ce qu'elles disent et font. Elles marchent sur des œufs en permanence, parce qu'elles savent que le pervers narcissique peut exploser à chaque instant et pour n'importe quoi.

Et c'est pour ça que parmi tous les sentiments mélangés que la victime éprouve pour son bourreau, il y a une part très forte de crainte, parce que dans ces moment-là, il y a une peur très reptilienne d'être frappée ou même d'être tuée.

Pour les victimes qui sont incapables de faire comprendre à leurs proches qui est réellement le pervers narcissique, arriver à provoquer une crise de rage narcissique en public, c'est le jackpot. Il ne contrôle plus rien, il montre toute l'étendue de sa folie sans aucune barrière ni restriction. Il ne maîtrise plus ce qu'il dit ni ce qu'il fait et en général, c'est tellement hard que c'est un spectacle révoltant et intolérable pour un regard extérieur.

Dans la vraie vie, personne ne peut supporter de voir une personne hurler à une autre qu'elle va la buter, juste parce qu'elle a fait tomber des œufs ou oublié un sac dans la voiture. Et tout ça, s'il vous plaît, avec le ton de voix de malade du serial killer, qui prend son pied à torturer !

b. Le mensonge

Alors attention, quand je parle de mensonge, je veux parler de mensonges pathologiques. Et ce qui est vraiment particulier dans la mythomanie des pervers narcissiques, c'est qu'ils mentent par principe, sans raisons.

Par exemple, à la limite, on pourrait comprendre qu'une personne qui a peu confiance en elle va s'inventer des exploits pour impressionner son auditoire.

Oui bien intellectuellement, on pourrait comprendre que quelqu'un mente pour dissimuler une faute ou une erreur.

Mais chez les pervers narcissiques, ça va encore plus loin. Ils « habituent » leur proie aux mensonges, ils posent des espèces de jalons.

Il va lui dire par exemple qu'il est resté chez lui la veille alors qu'il dinait avec son frère. Il n'avait strictement rien à se reprocher, la vraie raison était tout à fait acceptable mais il préfère instaurer un climat de mensonge, par principe.

Et ça ne fera qu'empirer avec le temps, plus la victime aura cru à des mensonges et plus ils seront systématiques et énormes.

Et il faut bien réaliser que le PN déjà, ne connaît pas le remord ni l'empathie, donc il est un menteur difficile à déceler. Ensuite, il a des dizaines d'années de mensonges derrière lui, il est tout simplement très fort pour retourner à son avantage la plus délicate des prises en faute !

Déjà, la victime est sous emprise donc elle aura tendance à croire celui qui est censé l'aimer comme un fou, c'est ce qui est le plus

cohérent pour elle mais en plus il sait trouver du tac au tac les arguments qui font mouche. Là encore, parce que c'est un art qu'il a su peaufiner pendant des années...

Assez vite dans la relation, tout va être prétexte à des mensonges... C'est difficile d'évaluer la part de mensonges dans une conversation avec un pervers narcissique, mais je dirais qu'il est possible qu'elle tourne autour de 70 à 80% des mots qu'il prononce.

Et n'en déplaie aux victimes, ça peut aller sans problème jusqu'à 95% lorsqu'il s'adresse à elles... Comme elles sont déjà « formatées » pour accepter ses mensonges, il ne s'embarrasse pas de scrupules avec elles.

Le pourcentage que je vous donne ne s'appuie sur rien de scientifique, c'est purement empirique mais ce que je veux vous faire comprendre, c'est que toute conversation avec un pervers narcissique est une grande mystification.

Egalement parce qu'ils n'ont pas de mémoire à long terme, c'est quelque chose qui est défaillant chez eux, donc ils ont tendance à remplacer les souvenirs par des fantasmes ou plutôt des projections de ce que ce souvenir devrait être.

C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles leurs récits des événements passés vont être distordus.

Donc, une conversation avec un pervers narcissique : c'est des fantasmes à la place de souvenirs, des mensonges à gogo pour appuyer le personnage parfait et moral qu'il s'est créé, des convictions tellement sincères et bien ancrées qu'elles changent selon les jours et les personnes avec qui il parle... Enfin bref, une conversation avec un pervers narcissique, ce n'est vraiment que du fake.

C'est aussi ce qui les rend intéressant d'ailleurs, une vie romancée qu'on s'invente c'est plus exaltant à écouter que la plate réalité d'une vie normale...

c. Le lavage de cerveau et le gaslighting

Le lavage de cerveau et le gaslighting, c'est un peu la même chose mais je tiens quand même à différencier un peu les deux parce que selon moi, les implications sont différentes.

Ce que je nomme lavage de cerveau, c'est la façon dont le pervers narcissique va « construire son personnage » auprès de la victime. Il va littéralement s'inventer des qualités, des compétences ou une personnalité, tout simplement parce qu'il en est dépourvu. C'est une coquille vide, un grand vide intérieur.

Pour que la victime ait envie de rester, il faut bien quand même qu'il y ait quelques avantages à ce personnage et le pervers narcissique va très largement embellir son portrait.

Par exemple, il martèlera le fait que c'est quelqu'un de fidèle... Alors qu'une autre femme dort à la place de la victime dès qu'elle s'absente pour une nuit.

Il va lui expliquer sans cesse à quel point il est quelqu'un de bien, avec des valeurs, une morale, des convictions... Alors qu'il en est dépourvu.

Mais il faut quand même bien reconnaître qu'il sait se créer des personnages, des masques, cohérents et surtout, alignés avec les attentes de la victime.

Tout simplement parce que c'est quelqu'un qui observe beaucoup et qui mime beaucoup ce qu'il voit chez les autres. Notamment, il construit beaucoup son identité en s'appuyant sur celle de ses ex, il imite des traits de leur caractère pour séduire ses proies.

Il s'appuie sur ce qu'il voit à la télé ou dans les films également. Il peut prendre des notes, parfois littéralement d'ailleurs, il conserve des notes sur des choses qu'il voit, des citations intéressantes, pour les ressortir à l'occasion...

Il s'adapte aussi à ce que recherche sa proie, là aussi il va être beaucoup dans le mimétisme en reflétant les attentes profondes de la victime.

Et à force de l'entendre dire qu'il est comme ceci ou qu'il est comme cela, la victime va vraiment le croire et prendre ça pour acquis. Alors que si elle regardait les faits, si elle prenait en compte ses actes, elle verrait tout de suite qu'il n'y a rien de réel dans tout ça.

Et il faut bien comprendre ce que cela implique. Il faut comprendre le choc psychologique immense subit par la victime lorsqu'elle réalise enfin que l'homme qu'elle aimait, pour qui elle a tout sacrifié (et surtout sa santé mentale)... n'a littéralement jamais existé...

Mais bien sûr, elle a conscience durant la relation que quelque chose cloche, que les actes ne sont pas alignés avec les paroles... C'est ce qui s'appelle la dissonance cognitive.

Mais la double injonction (ce que l'on nomme l'injonction paradoxale) est si forte entre ce que dit le pervers narcissique, ce qu'il prétend être et faire et ce qu'il est et ce qu'il fait en réalité, qu'elle se trouve plongée dans une confusion mentale impossible à démêler pour son cerveau.

Donc clairement et concrètement, ça bug...

Et c'est encore amplifié par ce que l'on nomme le gaslighting. Cela consiste à faire croire à la victime qu'elle est folle. La faire douter de tout ce qu'elle comprend, ce qu'elle dit, ce qu'elle fait, ce qu'elle pense... Créer une confusion mentale systématique dans son esprit.

Par exemple, il va soutenir une chose un jour, puis le contraire le lendemain. Quand la victime lui en fait la remarque, il va lui répondre « non, je n'ai jamais dit ça » ou « ce n'est pas du tout ce que je voulais dire ».

Il va également maintenir le flou dans ce qu'il dit. Surtout s'il a une conversation sérieuse, sur l'avenir de la relation avec la victime par exemple. Il va parler, parler, parler... Et à la fin de la conversation, la victime va se rendre compte qu'elle n'a absolument rien compris de ce qu'il a dit. Alors que c'était tellement important !

Et quand elle va lui demander des comptes sur l'un des rares éléments qu'elle pense avoir compris dans cette conversation, il lui répondra qu'il n'a « jamais dit ça ». Et elle va douter de son interprétation, puisque l'ensemble manquait tellement de clarté...

Du coup elle va rester dans le brouillard complet... Et c'est comme ça pour à peu près tout, tout le temps !

Mais tout ça, ça va très loin dans la folie. Beaucoup de victimes témoignent par exemple, exemple parmi tant d'autres, d'une chose étrange : leur pervers narcissique cache des objets et les fait ressortir à l'occasion. Ça n'a l'air de rien, mais à voir les témoignages, ça suffit à induire une profonde confusion mentale. Et le nombre de stratagèmes de ce type qu'ils déploient est sans fin.

d. La triangulation

La triangulation, c'est probablement la technique de torture qui fait le plus souffrir les victimes ! Les pervers narcissiques arrivent à transformer les plus confiantes des femmes en jalouses malades, prêtes à égorger toutes les autres femmes, parce qu'elles deviennent toutes des rivales.

Les pervers narcissiques sont généralement infidèles, très infidèles, excessivement infidèles. Pour certains, je l'ai vu de mes yeux vu, ils essaient de coucher avec/séduire 100% des femmes qu'ils vont rencontrer, sans distinction de type, d'âge ou autre.

Et ce, qu'ils soient en couple ou pas. Qu'ils se prétendent fous amoureux ou pas.

Du moment qu'elles peuvent être des sources d'approvisionnement narcissique, c'est OK pour eux.

Et les autres femmes vont effectivement s'inviter dans la relation avec un pervers narcissique. Ses autres proies potentielles, déjà, mais également et surtout ses ex, qu'il fait tout pour garder dans le paysage à coup de chantage affectif.

Le pervers narcissique va en permanence, de façon plus ou moins directe et subtile, mettre en comparaison/compétition sa compagne avec d'autres femmes ou d'autres personnes.

Tout en continuant à lui marteler qu'il n'aime qu'elle et qu'il est fidèle. Là encore, on retrouve la dissonance cognitive que j'évoquais : les actes et les paroles ne sont pas alignés.

Et ces incohérences vont petit à petit rendre la victime folle et entamer de façon dramatique son estime de soi.

e. Le déracinement / l'isolement

Assez vite dans la relation, le pervers narcissique va faire beaucoup d'efforts pour isoler sa victime.

D'abord de son entourage : il va lui dire que ses amis ou sa famille sont toxiques pour elle, qu'ils cherchent à lui nuire, qu'ils sont envieux ou qu'ils sont bêtes et la tire vers le bas.

Pour lui faire plaisir, elle va se détacher d'eux et les voir de moins en moins, jusqu'à ne plus les voir.

Egalement, il va créer de toute pièce des conflits avec eux pour justifier qu'elle cesse de les côtoyer. Comme elle souffre d'un syndrome de Stockholm, elle va choisir de le soutenir lui et elle va les rejeter eux.

Il va également précipiter des déménagements, par exemple à l'autre bout de la France. Ça l'arrange doublement car d'une part, il doit fréquemment changer d'entourage parce qu'il se grille auprès d'eux et d'autre part, il va accroître son emprise sur sa victime en la privant de tout soutien et point de vue extérieur.

Sous prétexte de fusion, il la coupe des personnes qui pourraient l'alerter sur la toxicité de son partenaire. Mais également de tout ce qui lui est familier, son environnement, son travail, sa ville, sa maison...

f. Le silence radio

Avec la triangulation, le silence radio est véritablement la pire arme des pervers narcissiques.

Comme je l'ai souligné dans une précédente vidéo, la victime est une junkie, elle est accro à son bourreau du fait des montagnes russes émotionnelles et des alternances de chaud et de froid.

C'est à un point tel, qu'être privée de nouvelles de son PN pendant même ne serait-ce que quelques heures est perçu comme un déchirement intolérable.

Alors vous ne serez pas surpris de savoir que le PN transforme ses absences en armes...

Ce sont des « punitions », qui vont provoquer une souffrance insupportable chez les victimes.

Si la victime se rebelle, si elle le contredit ou même s'il rencontre une autre proie qu'il essaie de ferrer, il va couper brusquement tout contact.

Alors qu'il est en temps normal dans l'omniprésence et dans le contact permanent, avec des centaines de messages par jour...

La sensation de manque est tellement lancinante pour la victime, qu'elle ne sera en général même plus capable de fonctionner normalement ou de se lever de son lit. Elle sera dans le désespoir total.

Soit il va la prévenir avant de stopper les messages et dans ce cas, il va être dans le drama, en lui disant que c'est de sa faute et qu'il ne lui parlera plus jamais, soit il va juste arrêter tout contact. Et dans ce cas, la victime se sent tout aussi mal, à cause de cette indifférence

et de l'impossibilité de s'expliquer et se justifier (sur une "faute" dont, parfois, elle ignore tout d'ailleurs).

Parce que l'avantage de ce silence radio, c'est que la victime va se sentir en faute et revenir plus docile que jamais. Elle fera tout pour éviter qu'une telle torture ne se reproduise. Surtout s'il lui a préalablement dit qu'ils ne se reparleraient plus jamais.

Egalement, si le silence radio dure quelques semaines, alors il y a de fortes chances pour que le sujet de la discorde soit oublié. Par exemple, il peut être motivé par une suspicion de tromperie.

Le pervers narcissique n'a pas plus prouvé son innocence après le silence radio, mais d'abord, la victime va être heureuse de recevoir son « shoot de drogue » lorsqu'il va revenir et ensuite, elle va un peu « oublier », avec le temps qui est passé, la raison de sa colère initiale.

La durée du silence radio va faire l'objet de tests. Le PN va tâtonner pour toujours ajuster sa durée : pas trop court, pour rendre folle sa victime et décupler sa dépendance affective mais pas trop long non plus car plus la proie s'éloigne de son bourreau et plus elle commence à sortir du brouillard et de l'emprise.

Voilà, ça fait un peu froid dans le dos mais voici un panel des principales techniques de manipulations mentales ou de tortures psychologiques, utilisées au quotidien par le pervers narcissique sur sa victime.

Il y a plein d'autres techniques au quotidien, notamment qui tournent autour du langage. D'ailleurs, vous lisez un SMS de rupture ou de reproches écrit par un pervers narcissique, vous les avez tous lus. Ils parlent tous de la même façon, déforment la réalité de la même façon, ils emploient les mêmes grosses ficelles de chantage affectif, d'identification projective et de culpabilisation.

Mais on ne va pas rentrer plus avant dans les détails et on va plutôt se pencher dans le prochain chapitre sur ce que l'on nomme le lien traumatique ou syndrome de Stockholm, qui est la grande raison pour lesquelles les victimes ont du mal à partir.

11 # LE LIEN TRAUMATIQUE / SYNDROME DE STOCKHOLM

Dans ce chapitre, nous allons parler de ce qui empêche les victimes de partir ou d'oublier un pervers narcissique : le lien traumatique ou syndrome de Stockholm.

Alors en France, on emploie très peu le terme de « lien traumatique », on préfère celui de « syndrome de Stockholm ». Mais je préfère les distinguer, ce que l'on entend comme syndrome de Stockholm est effectivement l'une des données du lien traumatique, mais on ne peut pas le réduire à ça.

En plus, il se trouve que cette notion de « lien », elle est effectivement très juste.

Ce lien, certes toxique mais également exceptionnel, c'est l'une des raisons pour lesquelles les victimes ont tant de mal à partir. Et c'est ce qui remplace le lien amoureux.

Parce qu'en aucun cas les victimes ne sont « amoureuses » de leur bourreau. Au début, peut-être, quand la relation a encore un semblant de normalité, notamment pendant la phase de love bombing.

Mais lorsque la manipulation mentale et les tortures psychologiques commencent à se mettre en place, lorsque l'attirance, l'affection, la souffrance et la peur deviennent intimement liées, ça n'est plus de l'amour.

Regardez un chien battu et maltraité par son maître. Il va lui être fidèle, il va le suivre, il va remuer la queue en le voyant mais en aucun cas il n'éprouve de l'amour pour lui.

Les victimes de pervers narcissiques elles sont reconditionnées, reprogrammées par les manipulations mentales et les tortures psychologiques. Elles n'ont plus d'amour, elles ont des réflexes conditionnés, elles sont comme « dressées ».

Alors comment se crée le lien traumatique ? Et bien tout simplement, c'est un lien d'attachement extrême qui naît dans l'alternance de cycles de punitions et de récompenses.

Les punitions : ce sont les menaces de rupture, d'abandon et surtout, le silence radio qui est un élément très fort pour créer le lien traumatique. En soi, ce ne sont pas tant les maltraitances qui vont créer ce lien toxique mais plutôt la menace de mettre fin à la relation.

Les récompenses : ce sont les miettes de bons moments distillés au compte-goutte par le pervers narcissique. Et surtout, ce sont les souvenirs de la période de love bombing car les victimes vont absolument rester scotchées pendant toute la relation à l'espoir que ce moment de relation idyllique va revenir.

Parce que quand on parle de montagnes russes émotionnelles, d'alternance de chaud et de froid, ce ne sont que des mots qui peinent à retranscrire la réalité de ces relations.

Avec un pervers narcissique, on passe les meilleurs et les plus mauvais moments de sa vie.

Concrètement, avec cette relation de fusion qu'il instaure, il connaît sa victime mieux que personne ne l'a jamais connue et mieux que personne ne la connaîtra jamais.

Il lui apporte une attention que personne ne lui apportera jamais et il connaît par cœur les leviers pour lui faire plaisir. Et aussi pour la faire souffrir... Et là encore, mieux que personne.

Avec lui, les sentiments sont ressentis plus intensément par la victime parce qu'il y a toujours du drame, de l'incertitude, la menace que tout s'arrête en un instant. Le drama créé de l'addiction, le drama rend absolument accro et d'ailleurs les victimes ont par la suite du mal à se réadapter à une relation saine, parce qu'elle leur paraît trop calme et ennuyeuse.

Avec le pervers narcissique, vous avez une réelle chimie addictive qui se joue dans le cerveau entre les pics de cortisol (l'hormone de stress), les pics d'adrénaline et les pics d'ocytocine (l'hormone de l'attachement).

Quand je parle d'un lien qui se crée dans l'alternance de cycles de récompenses et de punitions, cette notion de répétition est très importante. On peut avoir une relation avec un pervers narcissique sans ressentir le lien traumatique, parce qu'il n'apparaît en général que quand le silence radio et les menaces de rupture deviennent une arme récurrente. Donc un peu plus tard dans la relation.

Quand une personne fuit et nous rejette, de façon mécanique, on va la poursuivre et nous accrocher désespérément à elle. Et là encore, c'est tout sauf de l'amour !

Et ce lien traumatique, il est tellement puissant, tellement fort, tellement viscéral, qu'il est très dur à couper. Vous savez, ce que je vais dire ça va être un peu choquant, mais la torture psychologique qu'inflige le pervers narcissique, qu'il appelle de l'amour d'ailleurs, c'est quelque chose de très intime, de très reptilien.

Les blessures psychologiques elles vont être comme les blessures physiques, elles vont s'incruster très profondément et très durablement, dans le corps et dans l'âme. Et elles vont être longues à guérir.

Le syndrome de Stockholm, plus précisément, tire son nom d'une réaction incompréhensible d'un groupe de personnes prises en

otage dans les années 70. Après 5 jours de confinement avec les preneurs d'otages, qui menaçaient pourtant leur vie, ils ont pris leur défense et les ont protégés à l'arrivée de la police. Et ils ont rallié leur cause à un point tel, que l'une des otages a attendu 10 ans que l'un des braqueurs ne sorte de prison pour l'épouser !

En fait, au milieu d'actes de maltraitance, les preneurs d'otages ont parfois fait montre d'un peu de bienveillance et d'empathie à l'égard de leurs prisonniers. Et c'est cette tension entre bienveillance et maltraitance qui a créé un lien traumatique très fort entre les preneurs d'otages et leurs victimes.

Si vous souhaitez aider une victime de pervers narcissiques, vous devez être très conscients du fait qu'elle souffre d'un syndrome de Stockholm. Je vous en ai déjà parlé dans l'un des premiers chapitres, si vous essayez de la forcer à quitter son bourreau, si vous le critiquez de manière trop frontale ou si vous la jugez elle par rapport à sa relation, alors elle prendra son parti de façon dramatique et se retournera violemment contre vous.

Vous produirez l'inverse de l'effet recherché. Elle va avoir un réflexe de protection reptilien à son égard, elle se rapprochera de lui et vous rejettera.

C'est elle, d'elle-même, qui va devoir sortir de l'emprise. C'est d'elle que va devoir partir le déclic qui lui fera comprendre que sa relation est néfaste. Ça ne se fera pas en une fois. Dans une relation avec un pervers narcissique, il y a toujours de nombreuses ruptures et réconciliations.

Avant la rupture finale, qui arrivera quand la victime perdra espoir de retrouver la lune de miel des débuts. Quand elle commencera à réaliser que depuis longtemps, elle ne reçoit plus que des miettes d'attention, d'affection et « d'amour ».

Quand il lui paraîtra évident qu'elle ressent plus de souffrance que de bien-être et que l'amour, ce n'est pas ça.

Que sa relation se dégrade de façon inexorable et qu'elle est vouée à l'échec. Que les bons moments deviennent des exceptions et que les mauvais moments, au contraire, emplissent le quotidien.

Que tous ses efforts, tous les sacrifices auxquels elle a consenti pour le pervers narcissique, ils ne seront jamais payés de retour. Que les dettes en commun ne seront jamais remboursées. Qu'il ne trouvera jamais de travail. Que tant pis, mieux vaut vendre à perte la maison qu'ils viennent pourtant d'acheter. Que les enfants vivront finalement mieux sans lui une partie du temps qu'avec lui en permanence.

Qu'elle s'est perdue, qu'elle n'est plus elle-même, qu'elle ne s'appartient plus.

Et ça va être dur pour elle de faire le deuil de tous ses espoirs nourris pendant des mois, voire des années.

La seule chose que vous pouvez faire, à cette étape, comme je l'ai déjà dit dans le premier chapitre, c'est de poser les faits incriminants de façon totalement objective, sans sentiments, sans reproches. Vous ne serez pas les seuls à le faire et si elle ne vous entendra pas la première fois, au bout de la quinzième, son cerveau commencera à imprimer la réalité.

C'est frustrant et ça demande beaucoup de temps, de précaution et de patience mais là encore, il faut garder en tête que la victime a été reprogrammée mentalement. Vous devez rebooter la machine et réécrire le code pour court-circuiter le travail de manipulation du pervers narcissique. Et ça, ça n'est pas rien !

Et dans le prochain chapitre, nous allons parler du stress post-traumatique dont souffrent les victimes après la relation. Et nous

allons voir comment en venir à bout !

12 # LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Et après la relation avec un pervers narcissique... On se dit que ça y est, la victime s'en est sortie, et qu'elle va enfin pouvoir guérir des abus narcissiques subis...

Et bien non, ce n'est pas encore fini... C'est peut-être même le pire qui commence. Avec ses symptômes de sevrage et le déchirement qui y est lié, la rupture est une épreuve terrible, c'est un véritable traumatisme. Le manque est lancinant, d'autant plus que, qu'elle soit à l'origine de la rupture ou pas, la victime peut être remplacée en moins de 3 secondes.

Et là, l'estime de soi déjà totalement morcelée par la relation s'effondre.

Il faut bien se figurer, déjà, dans quel état de faiblesse psychologique est la victime à la fin de sa relation : elle a vécu des abus psychologiques, physiques, sexuels, financiers, des manipulations mentales et des tortures psychologiques en pagaille.

La relation a été émaillée de petits traumatismes et de destructions systématiques. Et là, nous avons cet énorme traumatisme, franc et massif, qui s'impose à cette psyché déjà très fragilisée.

Et là, c'est la décompensation. Le choc est tel que la victime souffre désormais d'un stress post-traumatique. Plus précisément, de ce que l'on nomme « stress post-traumatique complexe ». Pour remettre les choses en perspective, c'est ce dont souffrent les victimes d'attentats ou de guerre. Hallucinant !

Très concrètement, le temps s'arrête au moment du traumatisme. Le cerveau reste bloqué à cette étape et refuse de fonctionner correctement.

Les événements traumatiques tournent en boucle dans la tête de la victime, elle subit non-stop des flashbacks, des réminiscences, des ruminations et des cauchemars qui la plongent en permanence dans ces souvenirs insurmontables.

Il n'y a plus de place dans son cerveau que pour ça. Tout le reste ne fonctionne plus qu'en pilote automatique. Parfois ça peut suffire, mais beaucoup de victimes perdent leur travail à ce moment et/ou la garde de leurs enfants, parce qu'elles ne peuvent plus assurer et se retrouvent en grande précarité.

Comme la victime ne va littéralement plus penser qu'à ça, elle va aussi en parler de façon obsessionnelle, jusqu'à saouler tout son entourage. Quand elle aura ouvert les yeux sur son statut de victime, et ça ça peut mettre beaucoup de temps à venir, elle sera animée par un besoin viscéral d'être reconnue comme telle.

Elle va passer beaucoup de temps à essayer de trouver du sens, à se justifier, à s'expliquer... En d'autres termes, son cerveau, qui a été reprogrammé s'agite dans tous les sens pour comprendre, retrouver la raison et pour retrouver sa configuration initiale.

Ça peut être violent et bizarre, mais c'est à la hauteur des manipulations mentales subies ! Il faut bien garder en tête que si le pervers narcissique a bien fait son « job », à cette étape la victime a perdu une bonne partie de sa raison !

Et d'ailleurs, ça va être du pain béni pour lui qui parallèlement à la rupture, a lancé sa « campagne de dénigrement » auprès de l'entourage. Il va expliquer à tous et toutes que son ex est folle et que l'échec de la relation est de sa faute (en vrai, cette campagne de dénigrement commence bien avant, en amont de la rupture. Mais ça, elle ne l'apprendra que plus tard...).

Et en général, ça marche très bien, l'entourage de la victime se met à la regarder de travers. Parfois, même sa propre famille la désavoue ! Elle perd le soutien de tous et ne parvient pas à faire valoir son statut de victime.

Et étrangement, c'est en étant reconnu comme victime qu'elle pourra entamer sa guérison ! Le moment 0 de la guérison, c'est quand la proie comprend que les autres sont conscients des horreurs qu'elle a vécues. Parce que ça lui permettra d'être validée à nouveau en tant que personne.

Pour revenir au stress post-traumatique, celui-ci ne guérit pas spontanément, ni même par une thérapie classique. Il faudra recourir à des techniques spécifiques comme l'EMDR, qui permettent de supprimer la charge traumatique des événements.

Pour guérir, la victime va devoir comprendre, remettre du sens sur les événements, recréer des relations saines, parler, parler, parler, évacuer, remplir sa vie différemment et réoccuper le temps présent.

Le chemin de la guérison est long et difficile, il peut prendre des années. Après une relation avec un pervers narcissique, la victime est entièrement détruite psychologiquement. Il va lui falloir beaucoup de temps pour se reconstruire. Elle va aussi devoir travailler sur les failles qui l'ont amené à accepter l'inacceptable.

Mais lorsque cela sera fait, elle sera différente, plus forte, plus entreprenante. Elle aura appris à poser des limites et à se prioriser.

Mais bien sûr, avant d'en arriver là, elle aura besoin de beaucoup de soutien, de beaucoup de compréhension et de chaleur humaine. Elle retrouvera sa santé et sa force mentale. Et vous aurez un réel rôle à jouer là-dedans, vous qui souhaitez l'aider et la soutenir pour vaincre cette épreuve.

CONCLUSION

Pour conclure, je dois quand même vous révéler une chose : c'est que les professionnels de la santé mentale nomment les rescapés d'une relation avec un pervers narcissique, "les survivants".

Ça ne vous rappelle rien ? Oui, ça fait un penser aux survivants des camps de concentration et si l'analogie est sans doute très exagérée, elle est voulue et elle a sa logique : car dans les 2 cas, la victime a rencontré « le mal absolu », une ou des personnes qui lui ont retiré son statut d'être humain et qui ont délibérément et méthodiquement cherché à la détruire.

Encore une fois, je trouve l'analogie exagérée et malvenue. Mais je l'ai rencontrée à plusieurs reprises et effectivement, réaliser que des sociopathes, malveillants et dépourvus de sentiments, prêts à s'acharner sur ceux qui « l'aiment » dans l'intimité existent... Ça change à jamais la vision du monde et de l'humanité.

Sam Vaknin, auteur spécialiste de la question et lui-même pervers narcissique, soulignait dans une conférence^[1] que si les victimes se rétablissaient des abus narcissiques, avec du temps et un soutien psychologique ciblé, jamais au grand jamais elles ne retrouvaient un jour foi en l'humanité. Quelque chose en elles mourraient en même temps que cette relation monstrueuse.

Donc, le but que vous vous êtes fixé, aider cette personne de votre entourage qui est ou a été victime, ça ne va pas être du gâteau, je ne vous le cache pas...

Mais vous avez désormais les armes pour comprendre ce qu'elle a vécu et ce qu'elle va traverser, à toutes les étapes de la relation.

J'espère que ce livre vous a permis de mieux vous mettre à sa place et de comprendre que le problème ne vient certainement pas d'elle.

N'hésitez pas à retrouver sur ma chaîne YouTube mes autres vidéos, pensées à destination des victimes cette fois, si vous souhaitez aller encore plus loin dans la compréhension de l'emprise psychologique^[2] .

A bientôt !

À PROPOS DE L'AUTEUR

Myriam Pinon est Love Coach et aide les femmes à mieux séduire les hommes, en leur montrant comment retrouver leur pouvoir dans la relation.

Ancienne victime d'un pervers narcissique, elle a décidé d'utiliser cette terrible expérience pour aider les autres à comprendre et à guérir.

Vous pouvez la retrouver sur le site www.jetrouvelebon.fr ou la chaîne Youtube Myriam Pinon.

[1] <https://youtu.be/0uM13pZxBLM>

[2] <https://www.youtube.com/channel/UCLiEvPpr2tu5ehnMWyzBrkA/>